MARSHA M. LINEHAN

التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي DBT

الأدلة و أوراق العمل

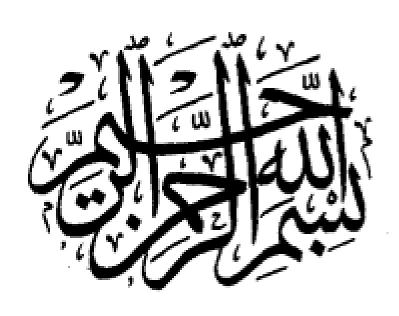
DBT® Skills Training

Handouts and Worksheets

ترجمة

د. سامي بن صالح العرجان | د. تيسير الياس شواش





التدريب على مهارات
العلاج الجدلي السلوكي
DBT

الأدلة و أوراق العمل

Authorized translation from the English language edition, entitled **DBT® Skills Training Handouts and Worksheets** Second Edition, ISBN- 978-1-57230-781-0, by **Marsha M. Linehan**; The Guilford Press., publishing as A Division of Guilford Publications, Inc. Copyright © 2015

التصنيف : 616.8914

تأليف: Marsha M. Linehan

ترجمة: د. سامي العرجان - د. تيسير شواش

التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي

DBT - الأدلة و أوراق العمل

رقم الإيداع: 2019/8/4375

الواصفات: /العلاج السلوكي/ /العلاج النفسي/ /الاضطرابات العصبية/ /العلاج/

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية
* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

الطبعة الأولى
1441- 2020



المملكة الأردنية الهاشمية - عمان
ساحة الجامع الحسيني - سوق البتراء - عمارة الحجيري
هاتف: 4621938 6 962+ فاكس: 4654761 6 962+
ص.ب: 183520 عمان 11118 الأردن
بريد الكتروني: info@daralfiker.com
بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

مواقع التواصل الاجتماعي

daralfiker1978@gmail.com daralfiker/


dar_alfiker pub/dar-alfiker


dar al-fiker for publishing & distributing

ISBN: 978-9957-92-218-4

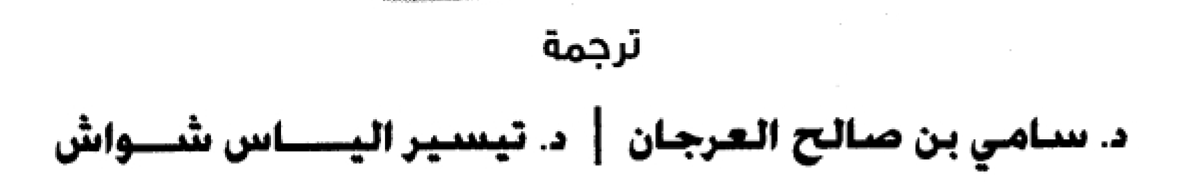
MARSHA M. LINEHAN

التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي DBT

الأدلة و أوراق العمل

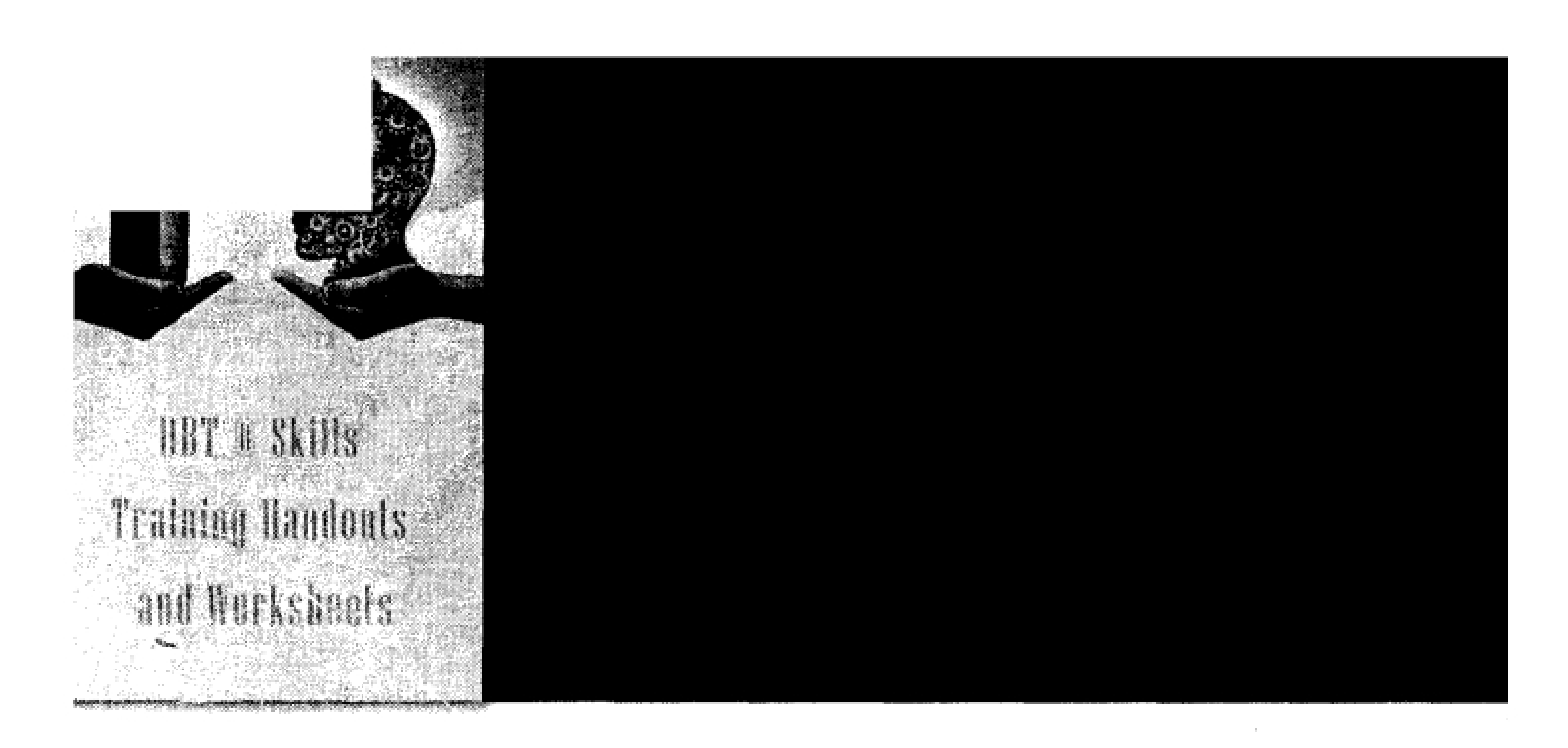
DBT® Skills Training Handouts and Worksheets

ترجمة



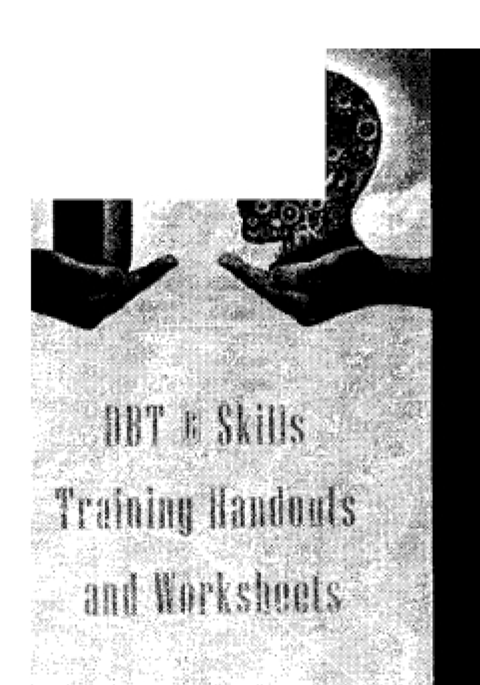
الطبعة الأولى
1441- 2020





"من خلال الخلوات مع نفسي، كل مساء، كنت أمشي طويلاً وأفرك يديَّ مع بعضهما، وأقول لكل المرضى النفسيين في العالم: "لا تفركوا أيديكم ببعضها بعد اليوم، فلقد فعلت ذلك بالنيابة عنكم". وبينما كنت أرقص في ممرات منزلي ومع الأصدقاء والآخرين من حولي، كنت دائمًا أدعو كل الأشخاص الذين يعانون نفسيا في العالم للقدوم والرقص معي.

لقد خُصِّص هذا الكتاب لأولئك الذين يعتقدون بأن لا أحد يفكر بهم. لقد وددت دومًا القول بأني أتمنى ممارسة المهارات نيابة عنكم ولا داعي أن تقوموا بها، ولكن أدرك بأنني لو فعلت ذلك فإنكم لن تتعلموا كيف تجعلون من أنفسكم أشخاصًا ذوي مهارة. ولذلك أتمنى أن تجدوا تلك المهارات ذات معنى، وأرجو أيضًا أن تكون تلك المهارات مفيدةً لكم».



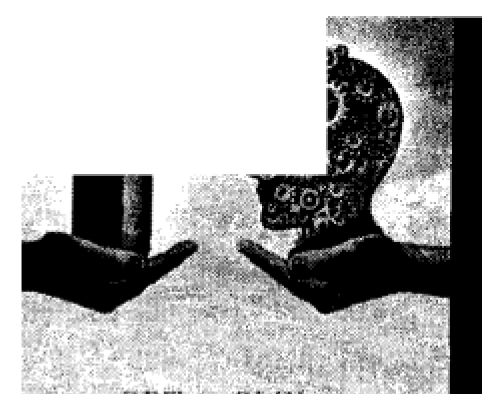
نبذة عن المؤلف

About the Author

د. مارشا م. لينهان هي المؤسس الأول للعلاج الجدلي السلوكي Dialectical Behavior Therapy (DBT)، وتعمل استاذاً جامعيًا (برفيسور) في علم النفس والطب النفسي والعلوم السلوكية ومديرًا للبحث السلوكي والعيادات العلاجية في جامعة واشنطن. اهتمامها البحثي الأساسي هو تطوير وتقييم العلاجات النفسية المبنية على الأدلة للأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات النفسية المختلفة وأولئك الذين لديهم خطورة عالية للإقدام على الانتحار.

لقد نشرت د. لينهان العديد من البحوث حول الإنتحار وعلم النفس العيادي، وحصلت على العديد من الجوائز، منها جائزة الميدالية الذهبية للإنجازات الحياتية في مجال علم النفس، والتي تقدمها المؤسسة النفسية، الأمريكية وحصلت أيضًا على جائزة جيمس ماكين كاتل من جمعية العلوم النفسية. ولقد أنشأت الجمعية الأمريكية لعلوم الانتحار جائزةً باسم الدكتورة لينهان تقدم للبحوث المتميزة في علاج السلوكيات المرتبطة بالانتحار.

كما أن د. لينهان هي المديرة لمركز زن (Zen) لتعليم مهارات اليقظة الذهنية (Mind Fullness) وممارسة التأمل، وتقوم بتقديم العديد من ورش العمل والخلوات للممارسين الصحيين.



الفهرس

Contents

نظرية التحليل النفسي

المهام العامة

أدلة الوعي

الأدلة نحو تحليل السلوك

أوراق العمل العامة

ورقة عمل الوعي

أوراق العمل لتحليل السلوك

مهارات اليقظة الذهنية

أدلة ممارسة اليقظة الذهنية

أدلة الأهداف والتعريفات

أدلة مهارات اليقظة الذهنية الجوهرية

الأدلة للتصورات الأخرى

من مهارات اليقظة الذهنية

أوراق العمل لمهارات اليقظة الذهنية الجوهرية

أوراق العمل للطرائق الأخرى

من مهارات اليقظة الذهنية

مهارات الفاعلية البين شخصية

أدلة السير في منتصف الطريق

أوراق عمل الفاعلية البين شخصية

أوراق عمل للأهداف والعوامل التي تتعارض

أوراق العمل الخاصة بتحقيق الأهداف بمهارة

أوراق عمل بناء العلاقات وإنهاء الضّار منها

أوراق عمل السير في منتصف الطريق

مهارات تنظيم المشاعر

نشرات تنظيم المشاعر

أدلة تسمية وفهم المشاعر

الأدلة نحو تغيير الاستجابات العاطفية

أدلة التقليل من مثيرات التفكير العاطفي

أدلة التحكُم الفعلي بالمشاعر الصعبة

أوراق عمل تنظيم المشاعر

أوراق العمل

فهم وتسمية المشاعر

أوراق عمل

الحدُّ من تأثيرات التفكير العاطفي

أوراق العمل

التحكم الفعلي بالمشاعر الصعبة

مهارات تحمل الضغط

أدلة تحمل الضغط

أدلة مهارات النجاة من الأزمة

أدلة مهارات

تقبُّل الواقع

الأدلة للمهارات عندما تكون الأزمة إدمانًا

أوراق عمل تحمُّل الضغطأوراق العمل لمهارات النجاة من الأزمة

أوراق العمل لمهارات تقبُّل الواقع

أوراق العمل لمهارات حينما تكون الأزمة إدمانًا ..



المقدمة

Preface

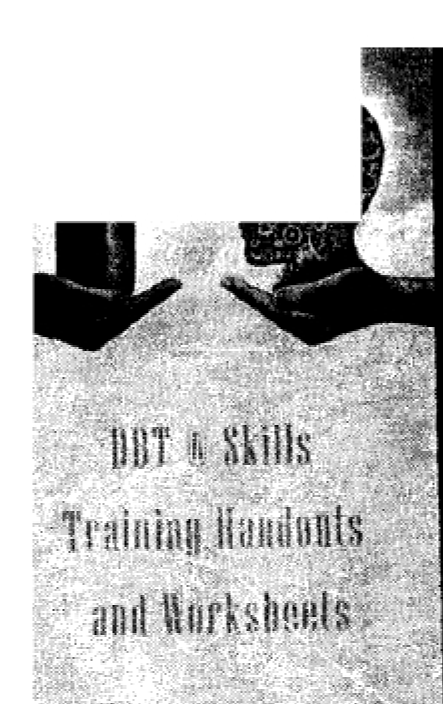
بعد أن تم نشر النسخة الأولى من دليل التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي عام (1993)م، كان هناك إنفجارٌ كبير في البحوث في فاعلية هذا النوع من العلاج مع مختلف الاضطرابات النفسية. لقد ركزت الدراسة المختصرة والأولى عن العلاج الجدلي السلوكي على معالجة الأشخاص البالغين الذين يعانون من درجة عالية على الانتحار. أما الآن، فهناك العديد من البحوث التي أظهرت فاعلية مهارات التدريب على العلاج الجدلي السلوكي مع المراهقين الذين يفكرون بالانتحار، وأيضًا مع البالغين الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية (Borderline Personality Disorder)، واضطرابات الأكل، والاكتئاب المقاوم للعلاج، والإدمان على المخدرات والعديد من الاضطرابات النفسية الأخرى. إن التشخيص النفسي للاضطرابات ليس مهمًا من أجل الاستفادة من مهارات العلاج الجدلي السلوكي. فالأصدقاء وأعضاء الأسرة الواحدة سوف يجدون فائدة كبيرة من مهارات العلاج، وأيضًا طلبة المدارس من الابتدائية إلى الثانوية قد يستفيدون من هذه المهارات. حتى في مجال المال والأعمال قد يجدون في مهارات العلاج الجدلي السلوكي ما يساعدهم في تطوير بيئات عمل أفضل. وهناك العديد من والمتخصصين بالعلاج الجدلي السلوكي يمارسون مهاراته في حياتهم العادية بشكل روتيني ومتكرر لأجل أنفسهم. حتى أنا أدين بالفضل لتلك المهارات لأنها ساعدتني لجعل حياتي تسير بشكل أسهل وأفضل. في إحدى المرات قال لي شخص ما: "أليست الأم من يجب أن تعلم أبناءها تلك المهارات؟" وكانت إجابتي دائمًا نعم ولكن ليس كل الناس لديهم أمهات قادرات على تعليم تلك المهارات.

لقد قمت بتطوير العديد من المهارات من خلال القراءة للأدلة العلاجية ومراجعة التدخلات العلاجية السلوكية المبنية على الأدلة العلمية. لقد راجعت ما يقوله المعالجون النفسيون لمرضاهم وحاولت إعادة تجميع كل تلك الإرشادات في مهارات على شكل مهام وأوراق عمل وكتبت ملاحظات محددة للمعالجين. على سبيل المثال، مهارة "الفعل المعاكس" (Opposite Action) هو في الأساس مأخوذ من تعاليم العلاج المبني على التعرض المستخدم في علاج اضطرابات القلق، ولكن التغير الأساسي كان في كيفية تعميم تلك

الاستراتيجية حتى تكون مناسبة في علاج الاضطرابات العاطفية الأخرى غير القلق. مهارة أخرى هي "التحقق من الحقائق" (Check the Facts) وهي أيضًا من فنيات العلاج المعرفي. وأيضًا مهارات اليقظة الذهنية والتي تعلمتها في عمر (19) سنة في المدارس الكاثوليكية وخلال ممارسة صلوات التأمل في برنامج التوجيه الروحي لمعهد شالم وخلال دراستي في مركز زن (Zen) حينما كان عمري (35) سنة والآن مديرة للمركز. على وجه العموم، فإن العلاج الجدلي السلوكي هو كل ما يقوله المعالج السلوكي للمراجعين لممارسة فعّالة للعلاجات النفسية. بعض المهارات أعيد توظيفها وصياغتها على هيئة سلسلة من الخطوات، مثال على ذلك "دليل الكوابيس" الجديد (Nightmare Protocol)، ومهارة تنظيم المشاعر. كما تم اقتباس بعض المهارات الأخرى من بحوث علم النفس المعرفي والاجتماعي. وبعضها الآخر من بعض الزملاء الذين ساهموا في تطوير مهارات العلاج الجدلي السلوكي الجديد للمجتمعات المتحضرة. فكما تلاحظ فقد تم اقتباس المهارات من العديد من المصادر والقواعد المختلفة.

إنني في غاية السعادة في عرض وتقديم كتاب التدريب على المهارات للعملاء والذي يتضمن كل المهام وأوراق العمل التي عملت على تطويرها حتى الآن في العلاج الجدلي السلوكي (وما زلتُ أتطلع للمزيد). قد لا تكون مضطرًا لاستخدام كل تلك المهارات التي ضمنتها في الكتاب لأن كل مهارة مناسبة لشخص ما وليست كل مهارة تلائم كل الناس. لقد تم اختبار تلك المهارات مع العديد من الأشخاص: البالغين والمراهقين والآباء والأصدقاء والعائلات، وكل الذين يعانون من درجة خطورة إما عالية أو منخفضة وأثبتت فاعليتها، وكلي أمل أن تكون تلك المهارات هي كل ما تحتاج إليه فعلا. استخدم مثلا المهارات البين شخصية (انظر إلى Dear Man Give Fast في نموذج مهارات العلاقات البين شخصية الفعّالة) وتحدث مع مدربك أو مدرسك كي يعلمك أيًا منها فيما لم تجد أن تلك المهارات متضمنة في برنامجكم وتود تعلمها.

أما إذا قررت المغامرة لوحدك، فيجب أن أقول لك بأنه حتى الآن لا يوجد بحث على فاعلية مهارات هذا الكتاب للمساعدة الذاتية أو كفاءته كدليل في المعالجة الشخصية. أتمنى أن اكتب كتابًا في المعالجة الذاتية في المستقبل، لذلك، أرجو أن تتنبّه إلى ذلك وتكون عيناك مفتوحتين. وفي الوقت نفسه، إذا كنت مهتمًا في المهارات المسجلة فإنه يوجد فيدوهات في "جيلفور برس" (The Guilford Press) أو معهد "لينهان" (The Linehan Institute) ويوجد قائمة منها في الصفحة الثانية من هذا الكتاب. هذه الفيديوهات والتسجيلات لا تعد شكلاً من العلاج ولكن، نتفهم أن كثيرًا من الناس يجدون فيها فائدة كبيرة مع أننا حتى الآن لم نجمع معلومات كافية عنهم. في النهاية، أتمنى أن تجد في تلك المهارات – سواءً مع نفسك أو مدربك – رسائل وطرائق فعّالة.

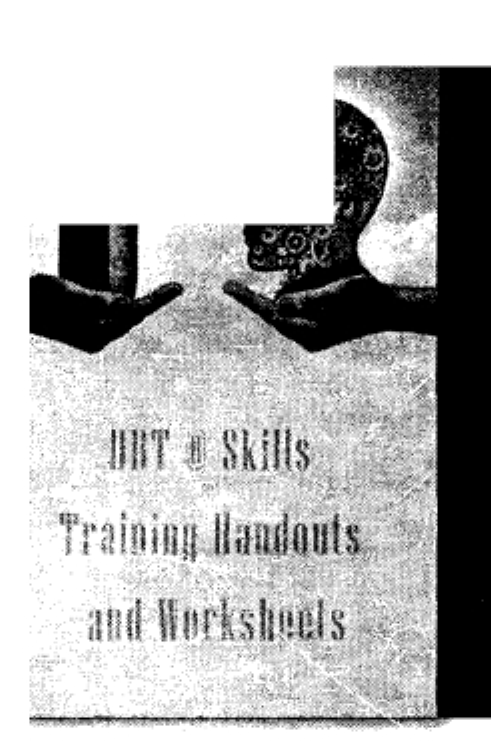


شكر وثناء

Acknowledgments

لقد جرى التطوير والبحث والاختبار والتنظيم للمهارات في هذا الكتاب وفق عملية منظمة استغرقت سنوات طويلة، وخلالها شارك العديد من الأشخاص في الإثراء كي نخرج بتلك المهارات وأوراق العمل. وهنا أود أن أوجه الشكر لعدد كثير من المعلمين والزملاء والطلبة وطلبة الدكتوراة، وأيضًا العملاء الذين شاركوني الحوار خلال سنوات طويلة للخروج بأفضل تنظيم وتطوير وشرح للمهارات السلوكية المنشورة من أجل أولئك الذين هم بحاجة لوسائل وطرائق ذات قيمة.





التمهيد

Introduction to This Book

يحتوي هذا الكتاب على مجموعة من المعلومات حول الأدلة وأوراق العمل الضرورية للأشخاص الذين يودون تعلم مهارات العلاج الجدلي السلوكي (DBT) إن الهدف الأساسي للعلاج الجدلي السلوكي هو التدرب على مهارات تساعد على زيادة القدرة على المرونة الذهنية (Resilience) وبناء حياة خاصة ذات قيمة. وتهدف مهارات العلاج الجدلي السلوكي إلى تعلم الجمع بين إمكانية التغيير وتقبل الأشياء. فالهدف الأساسي من المهارات هو تعلم كيفية تغيير الأفكار والمشاعر والسلوكيات غير المرغوبة، وأيضًا التعامل مع الأحداث التي تسبب لنا الشعور بالتعاسة والتوتر، ومحاولة العيش ضمن اللحظة الحالية وقبول ما يحدث. هناك طرائق مختلفة من مهارات العلاج الجدلي السلوكي يتم التدرب عليها وفق برنامج تدريب شامل يتضمن كل الأدلة وأوراق العمل، وعلى المدرب أو المعالج الشخصي أن يساعدك في اختيار الطرائق وأوراق العمل المناسبة ضمن برنامج محدد.

كيف تم ترتيب هذا الكتاب؟ How This Book Is Organized?

يتضمن هذا الكتاب خمسة فصول رئيسة، ويبدأ كل منها بمقدمة مختصرة. ففي الجزء الأول من الفصل هناك معلومات عامة يليها قسم خاص بالأدلة وأوراق العمل تتناول الأقسام الأربع الرئيسة من مهارات العلاج الجدلي السلوكي: مهارات اليقظة الذهنية Mindfulness، مهارات العلاقات البين شخصية الفعّالة Interpersonal Effective Skills، مهارات تنظيم المشاعر Emotional Regulation Skills وأخيرًا ،مهارات تحمّل الضغط Distress Tolerance Skills. كما يوجد أقسام فرعية معنونة تحتوي على الأدلة وأوراق العمل في كل نموذج من المهارات والتي سيتم شرحها تفصيليًا في الأسفل. إن كل مهارة أو مجموعة مهارات لها طريقة عمل متماثلة وإرشادات لتسهيل ممارستها. وكل واحدة من الأدلة يتلوها على الأقل واحد (وربما أكثر) من أوراق العمل التي تستخدم لتسجيل ممارستك للمهارة. إن المقدمة الموجودة في كل فصّل تلخص الأدلة، وأهدافها، وتشرح طرائق استخدام أوراق العمل التابعة لها.

المهارات العامة: الوعي وتحليل السلوك

General Skills: Orientation and Analyzing Behavior

سوف يتم خلال مهارة الوعي Orientation تقديم ملخص عن العلاج الجدلي السلوكي DBT والأهداف من المهارة التدريبية، وسيتم تشجيعك على تحديد أهدافك الخاصة. كما يتضمن التوجيه زيادة وعيك حول الصياغة والقواعد والأوقات المستغرقة في ممارسة برنامج المهارات.

تتناول الأدلة وأوراق العمل في هذا الجزء "المهارات العامة" وهي للتدرب على وضع الأهداف، والقواعد الإرشادية والافتراضات وفهم النظرية الحيوية - الاجتماعية في العلاج الجدلي السلوكي Biosocial Theory. وهي نظرية تقدم إجابة للتساؤلات حول الصعوبة التي يجدها بعض الناس في التحكم بانفعالاتهم وتصرفاتهم. ويتضمن هذا الجزء أيضًا أدلة وأوراق عمل حول نوعية من المهارات تسمى تحليل السلوك Analyzing Behavior: والذي يحتوي على تحليل التسلسل وتحليل الحلقات المفقودة، وكلاهما مهارات يتم تعلمها فرديًا خلال العلاج الجدلي السلوكي (DBT) وتستخدم في أي مرحلة من مراحل التدريب على المهارات.

مهارات اليقظة الذهنية Mindfulness Skills:

يتضمن هذا الجزء عرضا مختصرا عن الأهداف والتعريفات المهمة والأدلة وأوراق العمل الضرورية حول المهارات. يتناول دليل اليقظة الذهنية تحديدًا **مهارات اليقظة الذهنية الجوهرية Core Mindfulness Skills**، والتي تعد مركز العلاج الجدلي السلوكي لأنها تعطي فرصة لتعلم الملاحظة والعيش في الواقع كما هو دون أحكام، والحياة في اللحظة الحالية فقط وبفعالية عالية. وتعتبر اليقظة الذهنية أولى المهارات التي تم تعلمها، وهي تدعم وتساند كل المهارات الأخرى في العلاج الجدلي السلوكي. وهي عبارة عن ترجمات للممارسات التأملية في الطقوس الدينية الشرقية والغربية وقد تم تحويلها إلى سلوكيات محددة يمكن للأشخاص ممارستها. مع التأكيد أنه لا توجد قناعات دينية أو روحية محددة يجب وجودها لكي تتم الممارسة وتتحقق الاستفادة من تلك المهارات.

أنواع أخرى من اليقظة الذهنية: تتضمن مجموعة من الأدلة وأوراق العمل المصنفة تبدأ بالطريقة الروحية (ويندرج تحتها العقل الحكيم والمقتبس من التصور الروحي) والتلطف، تحتوي مجموعة من الأدلة وأوراق العمل للأشخاص الذين يرون أن الجانب الروحي جانب مهم جدًا في حياتهم. وتركز تلك الأدلة على تجربة واقعية مطلقة والإحساس المتناهي بالارتباط مع العالم كله والشعور بالحرية. إن إتقان تلك الأدلة يعطي شعورًا بالإتزان الذهني، ويستطيع العقل المتوازن التنسيق بين نوعين من الأقطاب: العمل على إنجاز الأهداف، وفي الوقت ذاته الالتزام نحو هذا الإنجاز. وتغطي الأدلة وأوراق العمل في

جزء العقل الحكيم (Wise Mind) والمشي في منتصف الطريق العديد من المهارات للوصول إلى أقصى درجات التوافق.

مهارات العلاقة البين شخصية الفعّالة Interpersonal Effectiveness Skills

سوف تساعدك الأدلة وأوراق العمل في قسم العلاقات البين شخصية الفعّالة على التحكم بالصعوبات الشخصية التي تتعرض لها، كما تساعدك في المحافظة وتحسين العلاقات مع الأشخاص الآخرين (أولئك القريبين منك وكذلك الأغراب عنك). فبعد تقديم مختصر حول الأهداف والعوامل التي تتعارض Goals and Factors that Interfere سوف نتناول ثلاثة أجزاء رئيسة من تلك المهارات: الأول سوف يركز على كيفية الحصول على الأهداف بمهارة Obtaining Objective Skillfully وهي استراتيجية تساعدك عند التساؤل حول ما تريد فعله بالضبط، وقول لا للمتطلبات التي لا تريدها، وفعل ذلك بالطريقة التي تحافظ بها على احترامك الذاتي واستمرار الآخرين بجانبك. أما الثانية فهي المهام وأوراق العمل حول بناء العلاقات الشخصية والتخلص من السيء منها Building Relationships and Ending Destructive، لمساعدتك في تكوين صداقات جديدة والمحافظة على أولئك الذين يبادلونك المحبة، وفي حال الضرورة قد تحتاج إلى إنهاء بعض العلاقات السيئة. أما الجزء الثالث فسوف يتناول أدلة وأوراق عمل حول المشي في منتصف الطريق Walking the Middle Path ويقصد به الانتصاف في العلاقات الشخصية وقبول التوازن فيها، ومحاولة تغيير نفسك وعلاقاتك مع غيرك.

مهارات تنظيم المشاعر Emotion Regulation Skills

تهدف أوراق العمل والأدلة في قسم تنظيم المشاعر إلى المساعدة في ضبط الانفعالات عند الشعور بفقدان القدرة على تنظيمها أو التحكم. ويمر كل الأشخاص تقريبا بهذه الحالة لأن الانفعال جزء لا يتجزأ من ذواتنا، وعلينا أن نتعلم كيفية التحكم به أكثر. يوجد في هذا القسم أربعة أنواع من أوراق العمل: ستتناول الأولى مهارة تسمية وفهم المشاعر Understanding and Naming Emotions، فالعواطف لها وظائف مهمة جدًا، ومن الصعب أحيانًا تغييرها ما لم يتم تفهم ما الذي تعنيه بالنسبة لنا. وتحتوي مهارات تغيير الاستجابات العاطفية Changing Emotional Response وتهدف الأدلة وأوراق العمل فيها إلى التقليل من تأثير العواطف المؤلمة أو السيئة، مثل: الغضب، والحزن، والشعور بالخزي والعار. كما سوف يخبر عن الكيفية التي يتم بها تغيير المواقف التي تسبب مشاعرنا المؤلمة والسيئة. أما الجزء الثالث فيسمى **تقليل التأثر بالتفكير العاطفي Reducing Vulnerability to Emotion Mind**. والتي تغطي كل الاستراتيجيات التي تساعد في زيادة الوعي والمرونة العاطفية والتقليل من فرص الشعور بالألم العاطفي الشديد. وفي النهاية، سوف نتناول كل الأدلة وأوراق العمل للتحكم الفعال بالمشاعر الصعبة Managing Really Difficult Emotions.

مهارات تحمل الضغط Distress Tolerance Skills

يحتوي هذا الفصل على الأدلة وأوراق العمل التي تساعد في تعلّم مهارات التعامل مع المواقف الصعبة وتجنب حدوث الأسوأ. ويوجد نوعان من أوراق العمل: الأولى هي مهارات النجاة من الأزمة The Crisis Survival Skills وهي مجموعة فنيات للمساعدة في تحمل الأحداث والتوابع والعواطف المؤلمة عند الشعور أنها لا تسير على ما يرام. أما ورقة العمل الثانية ففيها مهارات تقبّل الواقع The Reality Acceptance Skills وتهدف إلى المساعدة في التقليل من المعاناة النفسية من خلال قبول الواقع والاندماج الكامل في الحياة رغم عدم كمال الواقع أو سير الأحداث فيه عكس المبتغى. يتضمن هذا الجزء أيضًا كل الأدلة وأوراق العمل حول مشكلة "عندما تكون الأزمة مثل إدمان When the Crisis is Addiction.

لقد تم ترقيم الأدلة وأوراق العمل Numbering of Handouts and Worksheets في كل الفصول الخمس الرئيسة في هذا الكتاب، ويبدأ كل فصل بالأدلة أولاً ثم تقديم أوراق العمل الضرورية لممارستها. ووضع لكل دليل من الأدلة رقما خاصا، وفي بعضٍ منها يوجد رقم وحرف هجائي. يشير هذا الحرف إلى ملحقات الدليل الذي يحمل ذلك الرقم. على سبيل المثال، يشير دليل اليقظة الذهنية (3) إلى الدليل الرئيس لمهارة العقل الحكيم. أما دليل اليقظة الذهنية (3 - أ) ففيه الطرائق التكميلية والقوائم التي تساعد على ممارسة فنيات العقل الحكيم.

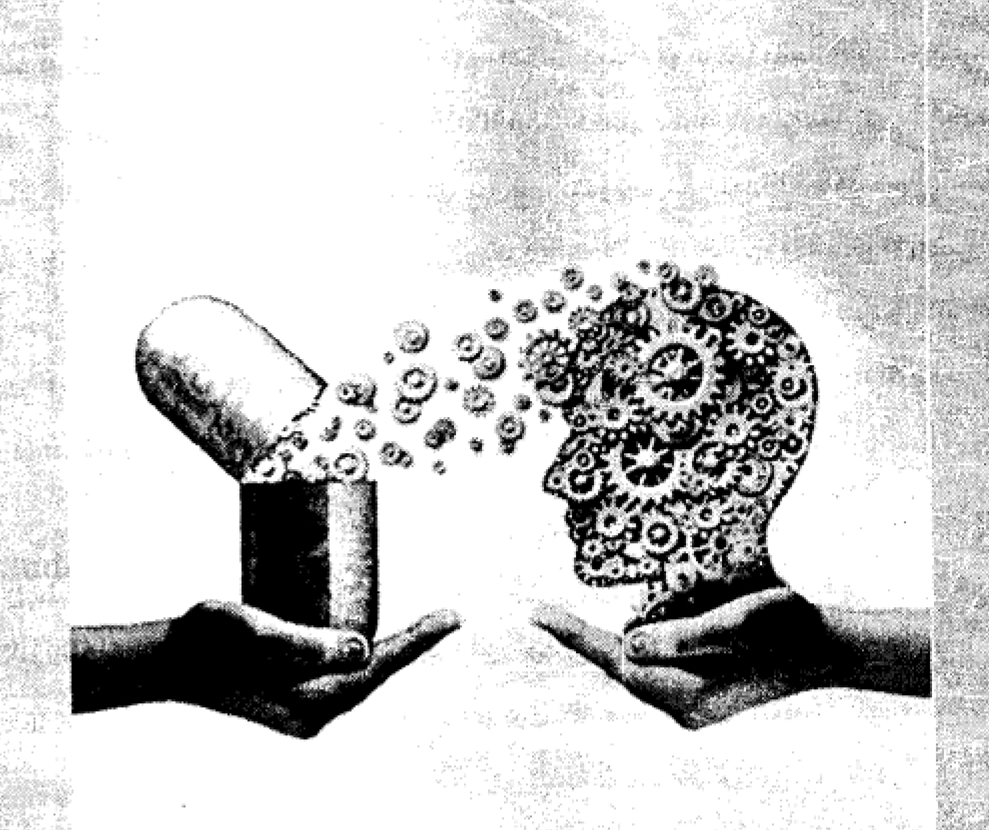
أن أغلب الأدلة – وليس كلها – تقابلها أوراق عمل خاصة بها يمكن استخدامها في تسجيل الممارسات الخاصة بتلك المهارات، وعادة تكون أوراق العمل ذات العلاقة بالمهمة مرقمة في جدول أسفل المهام وفي المهام في بعض الأحيان. (أوراق العمل تم ترقيمها في تسلسل منفصل، وسوف يتم وصفه لاحقًا).

يوجد أيضًا العديد من أوراق العمل البديلة الموجودة مع الأدلة المختلفة بهدف تغطية أكبر قدر ممكن المهارات أو لممارسة مهارات خاصة ومحددة. على سبيل المثال أوراق العمل لليقظة الذهنية (2، 2 - أ، 2 - ب، 2 - ج) تتناول جميعا طرائق ممارسة مهارات اليقظة الذهنية مع أنها تحمل نفس الرقم (2)، ولكن تمت صياغة كل واحدة من أوراق العمل بطريقة مختلفة نسبيًا، وقد تتغير تبعًا للممارسات المتعددة التي توافقها. ويوجد أيضًا ترابط بين الأدلة وأوراق العمل التي تتبعها، وهي موضوعه في قائمة مرقمة في جداول، وفي أوراق العمل أيضًا.

على الرغم من وجود كل الأدلة وأوراق العمل الخاصة بالعلاج الجدلي السلوكي في هذا الكتاب إلّا أنه ليس شرطا تَعلُمها وممارستها جميعا، فكل شخص يؤدي ويتدرب على ما يحتاج منها، أو قد يستخدم بعض أوراق العمل مرات متعددة، لذلك، فإن المؤلف والناشر يسمح لك بتصوير صفحات المهام وأوراق العمل بالعدد الذي تريد للاستخدام الشخصي، كما يمكن استخدام تلك الصوّر والنسخ مع العملاء في حالة كنت مدربًا أو معالجًا نفسيًا. بالإضافة إلى إمكانية تحميل وطباعة كل المهام وأوراق العمل من الموقع (www.guilford.com/dbt - skills) ولتصفح هذا الموقع (لا تضع URL في أي جزء فلن تظهر لك نتائج) ونقترح عليك حفظ هذا العنوان لاستخدامه في المستقبل.

المهارات العامة: الوعي وتحليل السلوك

General Skills: Orientation and Analyzing Behavior



DBT® Skills

Training Handouts

and Worksheets

المهارات العامة: الوعي وتحليل السلوك

General Skills: Orientation and Analyzing Behavior



مقدمة عن الأدلة وأوراق العمل

Introduction to Handouts and Worksheets

توجد مجموعتان من الأدلة وأوراق العمل في هذا الجزء: الأولى سوف تغطي الوعي (Orientation) وتجري عادةً خلال الجلسة الأولى من مجموعة المهارات الجديدة، أو حينما ينظم أعضاء جُدد في مجموعة عمل جديدة. والهدف من الوعي هو تعريف الأعضاء على بعضهم بعض وعلى المدربين، ولكي يكونوا على إدراك بشكل وقواعد وأوقات الاجتماعات خلال برنامج التدريب على المهارات. وكما سيتم عرضه لاحقًا فإن الأدلة العامة من (1) إلى (5) سوف تغطي كل هذه المسائل، إلى جانب ورقة العمل العامة رقم (1). أما فيما يخص الأدلة من (6) إلى (8) وأوراق العمل الموجودة معها فإنها سوف تغطي مهارات عامة بالغة الأهمية عن تحليل السلوك Analyzing Behavior وتشمل: تحليل التسلسل Chain Analysis وتحليل الحلقات المفقودة Missing – links Analysis وكل هذه سوف يتم شرحها لاحقًا.

الوعي Orientation

الدليل العام (1): الأهداف من التدرب على المهارات.

يشتمل هذا الدليل على قائمة من الأهداف الخاصة والعامة من ممارسة مهارات العلاج الجدلي السلوكي. وعليك أن تستخدم هذه المهمة كي تفكر في كيفية الاستفادة من برنامج التدريب، والأمور الأكثر أهمية بالنسبة لك. وعليك أيضًا أن تستخدم ورقة العمل العامة رقم (1): الإيجابيات والسلبيات من استخدام المهارات Pros and cons of using skills في أوقات عدم اليقين من وجود فائدة من ممارسة مهارات العلاج الجدلي السلوكي. وتأكد دائمًا من كتابة كل الإيجابيات والسلبيات في كلتا الحالتين: في حالة ممارسة المهارات، وفي حالة عدم ممارستها أيضًا.

الدليل العام (1 - أ): الخيارات لحل أي مشكلة Options for Siding Any Problem

تتعدَّد الأشياء والأحداث التي تتسبب بمشاعر الألم وقد تبدو أحيانًا خياراتنا للتعامل معها محدودة جدًا، ومع ذلك فإننا قادرون على حل المشكلات التي أدت إلى المعاناة، ونستطيع أيضًا بذل محاولات للشعور بشكل أفضل من خلال تغيير طريقتنا في الاستجابة لمصادر الألم، أو نحاول قبل تحمل حدوث المشكلة ونبادر إلى ضبط ردود أفعالنا نحوها. وكل هذه الخيارات تتطلب استخدام واحدة أو أكثر من مهارات العلاج الجدلي السلوكي. والخيار الأخير أن نظل تعساء (أو نجعل من الأشياء تبدو أسوأ) بالابتعاد عن استخدام المهارات.

الدليل العام (3): القواعد الإرشادية للتدرب على المهارات Guidelines for Skills Training

يحتوي هذا الدليل على قائمة من القواعد والدلائل الإرشادية حول أهم المعايير في برامج مهارات العلاج الجدلي السلوكي، والتي تتطلب من الأشخاص مجموعة المهارات التي يجب التدرب عليها واتباعها. وهناك أيضًا بعض البرامج الأخرى التي تحاول تعديل بعض القواعد الإرشادية في بعض الأحيان.

الدليل العام (4): افتراضات التدريب على المهارات Skills Training Assumptions

إن الافتراضات هي الاعتقادات التي لا يمكن إثباتها. وخلال التدرب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي يكون لدى الأعضاء في المجموعة وكذلك المدربين على المهارات مجموعة من الافتراضات التي يعملون عليها.

الدليل العام (5): النظرية الحيوية - الاجتماعية Biosocial Theory

إن هذه النظرية تبين أسباب الصعوبة في التحكم والسيطرة على المشاعر والأفعال عند بعض الأشخاص. ولهذا فإن مهارات العلاج الجدلي السلوكي تعد مفيدة جدًا لمثل هؤلاء الأشخاص.

تحليل السلوك Analyzing Behavior

الدليل العام (6): نظرة عامة: تحليل السلوك Overview: Analyzing Behavior

يسلط هذا الدليل الضوء على اثنتين من المهارات العامة في تحليل السلوك: تحليل التسلسل Chain Analysis وتحليل الحلقات المفقودة Missing - links Analysis.

الدليل العام (7): تحليل التسلسل Chain Analysis

إن كل سلوك إنساني يمكن فهمه من خلال سلسلة من الحلقات الترابطية. وتلك الحلقات "تتسلسل" فيما بينها وكلٌ منها يتبع الآخر بحيث تتشكل سلسلة من الحلقات كل منها تقود إلى الأخرى. وتحليل التسلسل هو طريقة لتحديد مسببات السلوك والعوامل التي تحافظ على استمراره. يقدم هذا الدليل مجموعة من الأسئلة (على سبيل المثال: ما الذي حدث قبل ذلك؟ وما الذي حدث بعده؟) هدفها تفكيك حلقات السلسلة السلوكية التي تجتمع مع بعضها بعضاً. إنها طريقة فعالة للمساعدة في توجيهك نحو اكتشاف كل العوامل التي تؤدي إلى

المشكلة السلوكية، وتلك التي تجعل من التغيير السلوكي صعبًا. ومعرفة ذلك مهم جدًا إذا كنت تتطلع إلى تغيير سلوكك نحو الأفضل.

الدليل العام (7 - أ): تحليل التسلسل، خطوة بخطوة Chain Analysis, Step by Step

يشرح هذا الدليل تفصيليًا طريقة تحليل التسلسل؛ ففي ورقة العمل العامة (2) تحليل تسلسل المشكلة السلوكية Chain Analysis of Problem Behavior والطريقة المناسبة لإجراء ذلك التحليل. ويتم استخدام كلٍ من المهمة (7) و (7 - أ) بالخطوات نفسها تقريبًا.

ورقة العمل (2 - أ): مثال/ تحليل تسلسل المشكلة السلوكية: تحتوي على مثال كامل عن طريقة تنفيذ ورقة العمل (2).

الدليل العام (8): تحليل الحلقات المفقودة Missing – Links Analysis

هي مجموعة من الأسئلة التي ستساعدك في اكتشاف العوامل التي تؤثر على السلوك. استخدام ورقة العمل (3) تحليل الحلقات المفقودة لإنجاز هذا الدليل.

المهام العامة

أدلة الوعي

(Orientation Handouts)



الدليل العام (1)

((أوراق العمل (1))

الأهداف من التدرب على المهارات Goals of Skills Training

الهدف العام General Goal

تعلم كيفية تفسير سلوكك ومشاعرك وأفكارك التي ترتبط بالمشكلات الحياتية وتسبب لك التوتر والاستياء.

الأهداف الخاصة Specific Goals

سلوكيات يجب أن تتناقص Behaviors To Decrease

- ★ الغفلة والفراغ وغياب التواصل مع النفس والآخرين وسرعة الأحكام.
- ★ المشكلات البين - شخصية والشعور بالضغط والشعور بالوحدة.
- ★ فقدان المرونة وعدم القدرة على إحداث التغيير.
- ★ المشاعر المتأرجحة والشديدة وصعوبة التحكم بالمشاعر.
- ★ السلوكيات الاندفاعية والتصرف دون تفكير وعدم القدرة على تقبل الواقع كما هو، والعناد، والاعتماد.

مهارات يجب أن تتزايد Skills to increase

- ★ مهارات اليقظة الذهنية.
- ★ مهارات التواصل البين شخصي الفعّال.
- ★ مهارات ضبط المشاعر.
- ★ مهارات تحمل الضغط .

الأهداف الشخصية

سلوكيات يجب أن تتناقص

1 - ....

2 - ....

3 - ....

مهارات يجب أن تتزايد

1 - ....

2 - ....

3 - ....

الدليل العام (1 - أ)

Options For Solving Any Problem الخيارات لحل أي مشكلة

حينما تواجه أياً من مشكلات الحياة، ما خياراتك المتاحة؟

1 - حل المشكلة

تغيير الموقف، أو التجنب والهروب، أو الابتعاد عن الموقف إلى الأبد.

2 - شعور أفضل حول المشكلة

غيّر (أو تحكم) بمشاعرك عند الاستجابة للمشكلة.

3 - تحمّل المشكلة

تقبل وتحمل كلاً من المشكلة ورد فعلك تجاهها.

4 - استمرار الاستياء

أو أن تجعل من المشكلة أسوأ.

1 - لحل المشكلة:

- استخدم مهارات التواصل البين شخصي الفعال.
- السير في منتصف الطريق (إحدى مهارات التواصل البين شخصي الفّعال).
- استعمل مهارات حل المشكلة (موجودة ضمن مهارات ضبط المشاعر).

2 - كي تشعر أفضل نحو المشكلة.

استخدم مهارات ضبط المشاعر.

3 - تحمل المشكلة

استخدم مهارات تحمل الضغط واليقظة الذهنية.

4 - لتبقى المشكلة وتستمر

لا تستخدم أيًا من المهارات السابقة!



الدليل العام (2)

نظرة عامة: مقدمة التدرب على المهارات
Overview: Introduction to Skills Training

الإرشادات والقواعد للتدرب على المهارات

مهارات التدرب على الافتراضات

النظرية الحيوية - الاجتماعية لعدم انتظام المشاعر والسلوك



الدليل العام (3)

مبادئ توجيهية للتدريب على المهارات

Guidelines for Skills Training

1. لا يتم اخراج المشاركون الذين تسربوا من التدريب على المهارات.
   ا. يكون المتدرب خارج التدريب أذا تغيب عن أربعة جلسات متتالية للتدريب على المهارات.

2. يدعم المشاركون في مجموعة التدريب بعضهم البعض :
   ا. المحافظة على أسماء المشاركين الآخرين والمعلومات التي تم الحصول عليها أثناء الجلسات.
   ب. الحضور إلى الجلسات الجماعية في الوقت المحدد والبقاء حتى أنتهاء الجلسة.
   ج. بذل الجهد في ممارسة المهارات بين الجلسات.
   د. ثقة المشاركين في بعضهم البعض ، وتجنب اصدار الاحكام على بعضهم البعض ، وافتراض الأفضل عن بعضهم البعض.
   هـ. تقديم الملاحظات المفيدة وغير المحرجة في حالة يُطلب من المشارك ذلك.
   و. الاستعداد لتقديم المساعدة الى باقي المشاركين أو طلب المساعدة أن احتاجوا لها.

3. المشاركون المنتظمون في مجموعة التدريب على المهارات:
   ا. لابد من الاتصال في وقت مبكر إذا كان المشارك سيتأخر أو يرغب في التغيب عن الجلسة

4. تجنب أغراء المشاركون للانخراط في سلوكيات سلبية:
   ا. يجب الا يحضر المشارك للجلسات تحت تأثير المخدرات أو الكحول.
   ب. إذا تم بالفعل تعاطي المخدرات أو الكحول ، يحضر المشارك إلى جلسات أذا كان واعياً ومظهره نظيف ويقظاً.
   ج. الحذر من مناقشة السلوكيات السلبية الحالية أو السابقة التي قد تنتقل الى لآخرين سواء داخل الجلسة أو خارجها

5. ألا يشكل المشاركون علاقات صداقة مع بعضهم البعض خارج جلسات التدريب :
   ا. تجنب أنشاء العلاقة الخاصة أو الجنسية خارج نطاق الجلسات العلاجية.
   ب. الحذر من المشاركة في السلوكيات المحفوفة بالمخاطر أو الجريمة أو تعاطي المخدرات.

إرشادات أو ملاحظات أخرى خاصة بالمجموعة:

....

....

الدليل العام (4)



افتراضات مهارات التدريب Skills Training Assumptions

الافتراض هو الاعتقاد الذي لم يثبت بعد،

ولكننا بطريقة ما لا نزال نشعر بضرورة الالتزام به.

1 - الناس يفعلون الأفضل إذا استطاعوا.
كل الناس تقريبًا يحاولون فعل الأفضل ما استطاعوا.

2 - يريد الناس أن يتحسنوا.

إن السمة المشتركة بين كل الناس أنهم دائمًا يريدون الأفضل لكي تتحسن حياتهم ويشعروا بالسعادة.

3 - يحتاج الناس أن يفعلوا الشيء الأفضل ويحاولوا تجربة الأصعب، وأن تكون لديهم دافعية أكبر للتغير.
حقيقة أن الناس يفعلون الأفضل ما استطاعوا ورغبتهم المستمرة في التحسن لا تعني أبدًا أن المشكلة قد حُلت تمامًا.

4 - قد لا يكون الأشخاص هم المُسبب لمشكلاتهم، ومع ذلك، عليهم العمل على حلها.
يجب على الناس أن يحاولوا تغيير ردود أفعالهم السلوكية وكذلك تعديل البيئة التي يعيشونها حتى يحدث التغيير.

5 - يجب تعلم السلوك الجديد إذا كان الموقف يستدعي ذلك.
لا بد من ممارسة المهارات السلوكية الجديدة في المواقف والمجالات التي تتطلبها تلك المهارات، وليس فقط في الموقف الذي تطلب منا تعلم تلك المهارات أولاً.

6 - كل السلوكيات (الأفعال، الأفكار، العواطف) لها أسباب.
دائمًا ما يكون لمشاعرنا وأفعالنا وأفكارنا سبب أو مجموعة أسباب حتى لو لم نكن على دراية كافية بتلك المسببات.

7 - إن اكتشاف الأسباب وراء السلوك ومحاولة تغييره أجدى من الاكتفاء بإصدار الحكم ولوم النفس.
إن الحكم وجلد الذات سهل جدًا ولكن، إذا أردنا إحداث تغيير في هذا العالم فعلينا تغيير التسلسل في الأحداث التي تسبب أفعالنا وسلوكاتنا غير المرغوبة.



الدليل العام (5) (ص1-2)

النظرية الحيوية الاجتماعية Biosocial Theory

لماذا أجد صعوبة بالغة في ضبط مشاعري وتصرفاتي؟

إن التأثر العاطفي الشديد جدا هو بيولوجي (حيوي)،
وهو موجود عند بعض الناس.

- ★ بعض الأشخاص يكونون أكثر حساسية تجاه المثيرات العاطفية، فهم قادرون على ملاحظة خفايا الأحداث العاطفية التي تحصل في البيئة أكثر من غيرهم من الأشخاص.
  - ★ يمر هؤلاء الأشخاص بتجارب عاطفية أكثر من الآخرين.
  - ★ تستثار مشاعرهم دون أي سبب، بشكل غير عقلاني.
- ★ لديهم حدة في المشاعر.
  - ★ تضربهم المشاعر كما «طن من الحجارة» تسقط على الأرض.
  - ★ يبقى تأثير هذه المشاعر لفترة طويلة من الزمن.

الاندفاعية أيضًا لها أساس بيولوجي (حيوي):
يكون التحكم بالأفعال أصعب عند بعض الأشخاص أكثر من غيرهم.

- ★ يجد بعض الأشخاص صعوبة بالغة في ضبط السلوكيات الاندفاعية.
  - ★ يفعلون غالبًا، ودون تفكير تصرفات تضعهم في مشكلة.
  - ★ في بعض الأحيان، تظهر السلوكيات الاندفاعية بلا سبب.
- ★ يجد هؤلاء الأشخاص صعوبة في أن يكونوا مؤثرين.
  - ★ تقف مشاعرهم حجر عثرة في طريق التنظيم لأجل تحقيق أهداف محددة.
  - ★ لا يستطيعون التحكم بالأفعال المرتبطة بالمشاعر.

الدليل العام (5) (2 من 2)



البيئة الاجتماعية غير الفعّالة
قد تجعل من الصعب على الشخص التحكم بمشاعره

★ لا يمكن للبيئة غير الفعّالة أن تتفهم المشاعر.
★ يمكن أن تقول لك بأن مشاعرك غير حقيقية أو غريبة أو خاطئة أو سيئة.
★ دائمًا تتجاهل أفعالك العاطفية ولا تقدم شيئاً كي تساعدك.
★ يمكن أن تسمع فيها ألفاظًا مثل: "لا تكُن مثل الطفل!" "اترك عنك التشكي"، "لا تكن مثل الدجاجة وحاول حل المشكلة" أو "الناس الطبيعيون لا يشعرون بمثل هذا الإحباط".
★ على الأشخاص غير الفاعلين دائمًا أن يقوموا بالأفضل.
★ قد لا يعرفون كيف يكونون فاعلين أو ما أهمية كونهم فاعلين، أو قد يكونون خائفين من أن تأثير الفاعلية على مشاعرهم فقد يتزايد ولا يتناقص وهم لا يرغبون في ذلك.
★ قد يكونون تحت تأثير جهد كبير أو ضغط الوقت أو أنهم لا يملكون المصادر الكافية.
★ ربما لديهم ضعف في المواءمة بين أنفسهم وبيئاتهم الاجتماعية: "قد يكون مثل الخزامى في حديقة ورود".

إن البيئة الاجتماعية غير الفعّالة تعتبر أكبر مشكلة
عند محاولة تعلّم طرائق ضبط المشاعر والأفعال.

★ قد تدعم بيئتك الاجتماعية عدم القدرة على التحكم بالمشاعر والأفعال.
★ إذا تدخل الناس وأنت خارج حدود السيطرة، قد تجد من الصعب ضبط نفسك.
★ في حالة حاول الناس تغييرك ولم تكن لديهم طريقة لتدريبك على كيفية هذا التغيير فإن تحقيق هذا «التغيير» سوف يكون صعبًا عليك.

المعاملات التي تحدث بين الشخص والبيئة الاجتماعية

★ إن البيئة الاجتماعية والعالم البيولوجي تؤثر على الشخص.
★ إن الشخص يؤثر ويتأثر بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها.
★ إن البيئة الاجتماعية تؤثر وتتأثر بالشخص.
★ وهكذا وهكذا وهكذا.

الأدلة نحو تحليل السلوك

(Handouts for Analyzing Behavior)

الدليل العام (6)

(أوراق العمل 2، 3)

نظرة عامة: تحليل السلوك

Overview: Analyzing Behavior

التعرف إلى أسباب حدوث السلوك والخطة لحل المشكلات

تحليل التسلسل Chain Analysis

يتم تحليل السلوك عند الانخراط في ممارسة سلوك غير فعّال

يتم فيه فحص تتابع الأحداث التي أدت إلى السلوكيات غير الفعّالة، كما يتم أيضًا التعرف على الآثار المترتبة إلى تلك السلوكيات التي جعلت من الصعب حدوث عملية التغيير. إن تحليل التسلسل عملية مفيدة في اكتشاف طرائق مساعدة على إصلاح ما تم تدميره.

تحليل الحلقات المفقودة Missing - Links Analysis

يتم تحليل الحلقات حينما تفشل في ممارسة السلوك الفعّال

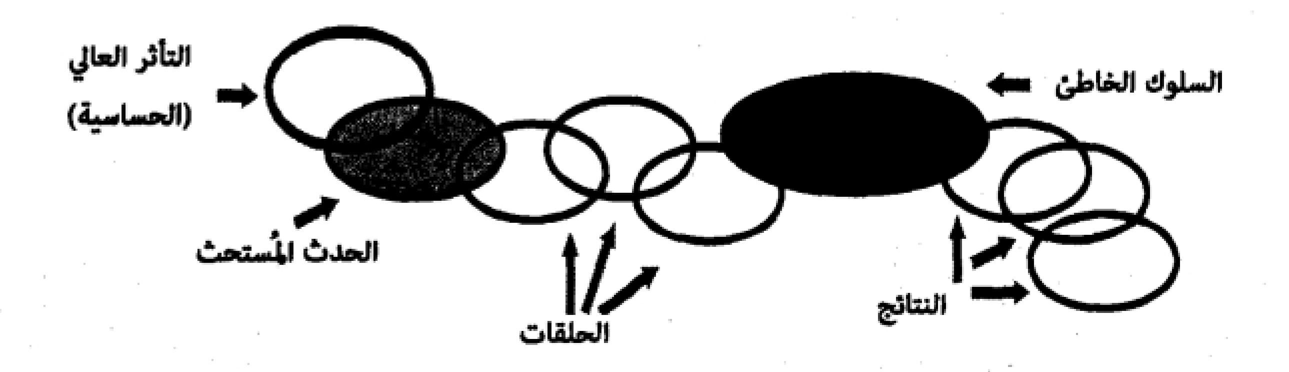
إن تحليل الحلقات المفقودة يساعد في اكتشاف كل ما يقف في طريق حدوث الأشياء التي تحتاجها أو تتمنى حدوثها، وتلك الأمور التي توافق على عملها أو تتوقع أنك قادر على تحقيقها. وتساعدك أيضًا في حل المشكلات في المستقبل.

الدليل العام (7)

(أوراق العمل (2) و (2أ))

تحليل التسلسل Chain Analysis

لكي تفهم السلوك، لابد من عمل تحليل التسلسل



الخطوة الأولى: وصف السلوك الخاطئ.

الخطوة الثانية: وصف الحدث المستحث الذي بدأت السلسلة به والعوامل التي أدت إلى السلوك الخاطئ.

الخطوة الثالثة: وصف كل العوامل التي حصلت قبل وقوع الحدث والتي أدت إلى الشعور بالتأثر الشديد وبدأت سلسلة العوامل تقود إلى السلوك الخاطئ.

الخطوة الرابعة: وصف التفاصيل المؤلمة لسلسلة الأحداث التي قادت إلى السلوك الخاطئ.

الخطوة الخامسة: وصف النتائج من حدوث السلوك الخاطئ.

لتغيير السلوك:

الخطوة السادسة: وصف السلوكيات الجيدة التي سوف تساهم في إزالة روابط المشكلة في سلسلة الأحداث.

الخطوة السابعة: تعلم خطط وقائية تساعد في التقليل من التأثر الشديد من الأحداث الضاغطة.

الخطوة الثامنة: صيانة النتائج المهمة من السلوك الخاطئ.



الدليل العام 7أ (1 من 3)

أوراق العمل 2، 2أ)

تحليل التسلسل، خطوة بخطوة Chain Analysis, Step by Step

1 - وصف سلوك خاطئ محدد: (الأكل أو الشرب بشراهة، رفع الصوت على الأبناء، رمي الكرسي، فورة غضب عارمة، التفكك، الغياب أو التأخر عن حضور جلسات التدريب، تأجيل أو رفض ممارسة المهارات ...).

أ - يجب أن تكون محدداً جدًا ودقيقًا. تجنب استخدام المصطلحات الغامضة.

ب - حدد بالضبط ما فعلت، أو قلت، أو فكرت أو شعرت به (إذا كانت المشاعر ترتبط بالسلوك الخاطئ المستهدف). حدد ما قمت بفعله وليس ما تفعله الآن.

ج - حدد شدة السلوك وكل الخصائص والصفات التي ترتبط به.

د - قم بوصف السلوك الخاطئ بطريقة مفصلة جدًا وكأنك أمام ممثل سوف يقوم بأدائها على المسرح أو في فيلم سينمائي.

هـ - في حالة أن السلوك عبارة عن شيء ما فعلته سابقًا، تساءل فيما إذا: (1) كنت بحاجة إلى فعله في حينها (لم يخزن إلى الذاكرة القصيرة المدى)، (2) نسيت ولم يطرأ في ذهنك أنك فعلته (لم يخزن إلى الذاكرة طويلة المدى)، (3) أجلت التفكير فيه، (4) رفضت فعله حينما طرأ في مخيلتك (5) كنت رافضًا أن تفعله أو أن بعض المشاعر أو الأفكار أو السلوك تتعارض مع ممارستك له إذا كانت أيٌ من (1) أو (2) هي الحالة التي تنطبق عليك، اذهب مباشرة إلى الخطوة (سادسًا) (العمل على الحلول) وإلا فاستمر في باقي الخطوات.

2 - وصف الحدث المُستحث بدقة، وهو الحدث الذي تسبب في بداية سلسلة السلوك. والبداية تكون من الحدث البيئي الذي أدّى إليها. حاول دائمًا أن تلاحظ بعض الأحداث التي مرت عليك حتى لو لم تبدو تلك الأحداث ذات صلة "مسبب" مباشر للسلوك الخاطئ. وبطريقة أخرى علينا أن نتساءل عن ما الخبرة أو الشعور أو الفكرة أو السلوك التي "استثارت ذلك الفعل الخاطئ"، وهذه مجموعة من الأسئلة التي تساعد في ذلك:

أ - ما الحدث الذي حصل وأدى إلى حدوث السلسلة؟

ب - متى بدأ تتابع الأحداث التي أدت إلى حدوث السلوك الخاطئ؛ ومتى بدأت المشكلة فعلاً؟

ج - ما الذي جرى قبل أن تستثار الفكرة أو الاندفاع الذي أدى إلى حدوث السلوك الخاطئ؟

د - ما الذي كنت تفعله / تفكر فيه / تشعر به / تتخيله في ذلك الوقت؟

هـ - لماذا حصل السلوك الخاطئ في ذلك اليوم تحديدًا ولم يحدث في يوم آخر؟



الدليل العام 7أ (2 من 3)

أوراق العمل 2، 2أ)

3 - وصف العوامل المؤثرة بدقة والتي حصلت قبل الحدث المُستحث. ما العوامل والظروف التي أدت بك إلى التأثر بالحدث والاستجابة له بطريقة تسلسل غير سليمة؟ وعليك فحص بعض الأمور:

أ - الأمراض العضوية؛ عدم انتظام النوم أو الأكل، الإصابة.

ب - استخدام المخدرات أو الكحول، أو تعاطي أدوية بطريقة غير شرعية.

ج - ضغوط بيئية سواء أكانت إيجابية أم سلبية.

د - مشاعر شديدة جدًا، على سبيل المثال: الحزن، الغضب، الخوف، الشعور بالوحدة.

هـ - سلوكات سابقة فعلتها وتسببت في مشاعر ضغط كبير عليك.

4 - وصف التفاصيل المؤلمة لسلسلة الأحداث التي قادت إلى السلوك الخاطئ. تخيل بأن هذا السلوك الخاطئ متسلسل وأن الحدث البيئي أدى إلى استعجال حدوثه. كم كان طول تلك السلسلة؟ أين حصلت؟ ما الحلقات؟ اكتب كل الحلقات في سلسلة الأحداث حتى لو كانت صغيرة جدًا. حاول أن تكون محددًا جدًا كما لو كنت في صدد كتابة سناريو مسلسل. إن الحلقات في السلسلة قد تكون:

أ - أفعالاً أو أشياء فعلتها.

ب - مشاعر أو إحساسات جسدية.

ج - أفكار (على سبيل المثال: اعتقادات، توقعات، خيالات).

د - أحداثاً بيئية أو أفعالاً قام بها الآخرون.

هـ - المشاعر أو العواطف التي انتابتك.

5 - وصف النتائج من هذا السلوك، ولابد أن تكون محددًا أيضًا (كيف تصرف الآخرون حينها أو لاحقًا؟ ما الرابط المشترك الذي يقود إلى السلوك الخاطئ؟) وفي عبارة أخرى، (لو قمت بإزالة هذه السلوكات فإن الفعل الخاطئ ربما لم يحدث).

أ - راجع السلسلة المتتابعة من السلوكات وتتبع الحدث المُستحث ثم ضع دائرة على كل حلقة فعلت فيها شيئًا مختلفًا أو حاولت فيها تجنب حدوث السلوك الخاطئ.

ب - ما الذي يجب عمله بطريقة مختلفة في كل حلقة من حلقات السلسلة كي تتجنب حدوث السلوك الخاطئ؟ ما سلوكيات المواجهة أو المهارات السلوكية الأخرى التي يجب عليك استخدامها؟

6 - وصف فنيات الوقاية بدقة لكي تحاول المحافظة على السلسلة منذ بدايتها بطريقة تقلّل من استثارتها للسلوك الخاطئ.



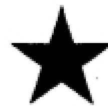
الدليل العام 7أ (3 من 3)

أوراق العمل 2، 2أ)

7 - وصف ما يجب عليك فعله لإصلاح النتائج المترتبة عن السلوك الخاطئ.

أ - تفحّص: ما الذي فعلته وسبب الأذى؟ ما هي النتائج السلبية التي يجب عليك إصلاحها؟

ب - لاحظ الألم والأذى الذي حدث للآخرين، والألم والأذى الذي أحدثته لنفسك. حاول إصلاح ما تم كسره. (لا تقدم باقة ورد إذا كسرت النافذة، الأجدى أن تصلح ما كُسر) حاول إصلاح الخطأ من خلال التعهد بأن تكون مصدرًا للثقة والأمانة بدلاً من إرسال بطاقات الحب والاعتذار. حاول إصلاح المستقبل بالنجاح بدلاً من توبيخ نفسك.



الدليل العام 8 (1 من 2)

(أوراق العمل العامة (3))

تحليل الحلقات المفقودة Missing – Links Analysis

استخدام التساؤلات التالية لفهم كيف ولماذا لم يحدث السلوك الفعّال الذي كنت بحاجته أو تتوقعه.

1 - هل تعرف السلوك الفعّال الذي تحتاجه أو تتوقعه (ما المهارات والواجبات التي يجب عليك فعلها ...)؟

إذا كانت الإجابة بلا للسؤال (1)، اسأل نفسك ما الذي يقف في طريق معرفتك بما تحتاج وتتوقع. ربما كانت الإجابة بعدم الانتباه له، أو لم تتوفر لديك الإرشادات المناسبة، أو أن الإرشادات لم تكن واضحة كفاية، أو أنك متأثر عاطفيًا ولم تستطع تتبع المعلومات .. وهكذا.

الحل لمشكلة عدم المعرفة هي أن تعمل أكثر على الانتباه، حاول الاستيضاح إذا لم تفهم الإرشادات، تواصل مع الآخرين، ابحث عن المعلومات ... وهكذا.

2 - لو كانت الإجابة نعم عن السؤال رقم (1)، تساءل: هل لديك الاستعداد للقيام بالسلوك الفعّال المتوقع والذي حددته؟

إذا كانت الإجابة لا عن السؤال (2)، اسأل نفسك ما الذي يقف في طريق استعدادك لفعل السلوكيات الفعّالة. الإجابات قد تتضمن عدم الرغبة، أو الشعور بعدم الجاهزية، أو فقدان الروح المعنوية.

الحل لمشكلة عدم الرغبة، أنك لا تزال تفكر وتبحث عن الحلول الجذرية.

مارس فنية الإيجابيات والسلبيات، تدرب على ممارسة الفعل المعاكس.... وهكذا.

3 - لو كانت الإجابة نعم عن السؤال رقم (2)، تساءل: ما الأفكار للقيام بالسلوك الفعّال المتوقع أو الذي تحتاجه؟

إذا كانت الإجابة لا عن السؤال (3).

الحل لمشكلة في عدم توفر أفكار للقيام بالسلوك. قد تحتاج إلى كتابة قائمة بالأعمال، توقيت المنبه للاستيقاظ مبكرًا، أو وضع دفتر ملاحظات بجانب السرير، أو ممارسة فنيات المواجهة مع المواقف الصعبة (انظر إلى الدليل رقم (19) ضبط المشاعر) .... وهكذا.



الدليل العام 8 (2 من 2)

(أوراق العمل العامة (3))

4 - إذا كانت الإجابة نعم عن السؤال رقم (3)، تساءل: ما الذي يقف في طريق القيام بالسلوك الفعّال المتوقع والذي أحتاج له في الوقت الحالي؟ تكون الإجابة بسبب التأجيل، أو المماطلة، أو أن المزاج لم يكن جيدًا، أو نسيان كيفية القيام بما تريد، أو الاعتقاد بأن لا أحد يهتم (أو أن لا أحد سوف يلاحظ) .... وهكذا.

الحل لمشكلة عدم القيام بالسلوك الفعال قد تكون بمكافأة نفسك في حالة الإنجاز، أو ممارسة فنية الفعل المعاكس، أو كتابة الإيجابيات والسلبيات .... وهكذا.

أوراق العمل العامة

(General Worksheets)

ورقة عمل الوعي

(Orientation Worksheet)



ورقة العمل العامة (1)

الدليل العام (1)

إيجابيات وسلبيات استخدام المهارات Pros and Cons of Using Skills

التاريخ: .... الاسم: .... بداية الأسبوع: ....

استخدم ورقة العمل حتى تتعرف إلى المميزات والعيوب من ممارستك للمهارات (مثال: سوف أتصرف بمهارة) ووصولك إلى الأهداف التي حددتها. الفكرة هنا أن تحدد أفضل طريقة فعالة لتحقيق ما تريد في الحياة. تذكر بأن هذه الورقة تتضمن أهدافك الخاصة وليست أهداف شخص آخر.

وصف الحدث أو المشكلة: ....
تحديد موقفك من هذا الحدث: ....

- حاول كتابة قائمة بالإيجابيات والسلبيات من ممارستك للمهارات في هذا الموقف.
- ثم اكتب قائمة أخرى بالإيجابيات والسلبيات من عدم ممارستك لتلك المهارات أو في حالة لم تكملها.
- راجع كل الأدلة والحقائق التي تدل على أنك متأكد من صحة تقييمك للمميزات والعيوب.
- لا مانع أن تكتب خلف الصفحة إذا كنت تحتاج مساحة لكتابة المزيد.

	ممارسة المهارات	عدم ممارسة المهارات
الإيجابيات	ممارسة المهارات	عدم ممارسة المهارات ....
السلبيات	ممارسة المهارات	عدم ممارسة المهارات ....

- ماذا قررت أن تفعل حيال هذا الموقف؟

....

- هل اتخذت أفضل قرار (العقل الحكيم)؟

....

أوراق العمل لتحليل السلوك

(Worksheets for Analyzing Behavior)

ورقة العمل العامة (2) (الصفحة 1 من 4)

الأدلة العامة 7 - 7 أ

تحليل تسلسل السلوك الخاطئ Chain Analysis of Problem Behavior

التاريخ: .... الاسم: .... بداية الأسبوع: ....

1 - ما هو بالضبط السلوك الخاطئ الذي سوف أقوم بتحليله؟

2 - ما الحدث المُستحث في البيئة من حولي، والذي ساهم في بداية التسلسل للسلوك الخاطئ؟ ويتضمن ذلك ما حدث قبل الآن واستحث تلك الفكرة لدي.

يوم وقوع الحدث المُستحث: ....

....

3 - وصف كل الأشياء سواء في نفسك أو في بيئتك، والتي ساهمت في حدوث التأثر الحاد

اليوم الذي حصلت فيه الأحداث وجعلتني أتأثر: ....

....

......



ورقة العمل (2) (الصفحة 2 من 4)

الحلقات في سلسلة الأحداث: السلوكيات (الأفعال، الأحاسيس الجسدية / الأفكار، والمشاعر) والأحداث (في البيئة المحيطة)

أنواع الحلقات المحتملة:



أ - الأفعال (A)

ب - الإحساسات الجسدية (B)

ج - الأفكار / والاعتقادات (C)

د - الأحداث (E)

هـ - المشاعر (F)

4 - قائمة بسلسلة الأحداث (الأحداث السلوكية والبيئية التي حصلت بالضبط) استخدم القائمة أعلاه. (ABC - EF)	6 - ضع قائمة جديدة بالسلوكيات الفعّالة التي سوف تساعد في التخلص من السلوكيات الخاطئة. استخدم القائمة في الأعلى. (ABC - EF)
الأول	الأول ....
الثاني	الثاني ....
الثالث	الثالث ....
الرابع	الرابع ....
الخامس	الخامس ....
السادس	السادس ....
السابع	السابع ....
الثامن	الثامن ....
التاسع	التاسع ....



ورقة العمل (2) (الصفحة 3 من 4)

الحلقات في سلسلة الأحداث: السلوكيات (الأفعال، الأحاسيس الجسدية، الأفكار / الاعتقادات، المشاعر) والأحداث (في البيئة المحيطة).

أنواع الحلقات المحتملة:

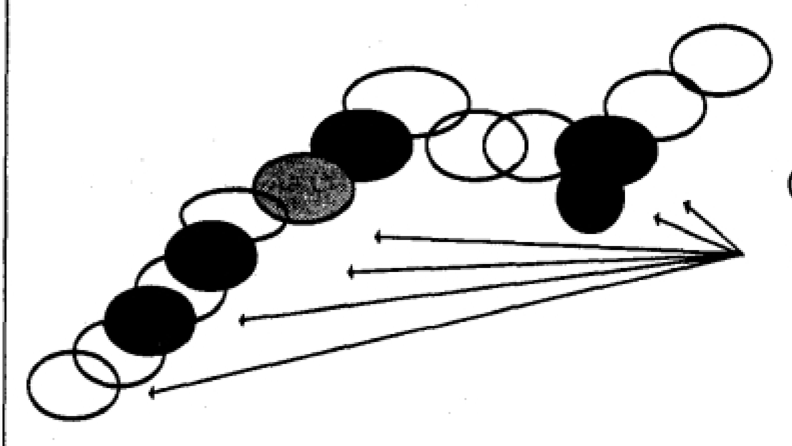
أ - الأفعال (A)

ب - الأحاسيس الجسدية (B)

ج - الأفكار والاعتقادات (C)

د - الأحداث (E)

هـ - المشاعر (F)



4 - قائمة بسلسلة الأحداث (الأحداث السلوكية والبيئية التي حصلت بالضبط) استخدم القائمة أعلاه (ABC - EF)	6 - ضع قائمة جديدة بالسلوكيات الفعّالة والتي سوف تساعد في التخلص من السلوكيات الخاطئة. استخدم القائمة أعلاه
العاشر	العاشر ....
الحادي عشر	الحادي عشر ....
الثاني عشر	الثاني عشر ....
الثالث عشر	الثالث عشر ....
الرابع عشر	الرابع عشر ....
الخامس عشر	الخامس عشر ....
السادس عشر	السادس عشر ....
السابع عشر	السابع عشر ....



ورقة العمل (2) (الصفحة 4 من 4)

5 - ما النتائج التي حدثت في البيئة؟

وماذا حصل لي؟

ما الأذى الذي سببه السلوك الخاطئ؟

7 - خطط الوقاية:

ما هي الطرائق التي سوف تساعد في تقليل تأثيري في المستقبل؟

ما الطرائق التي تساعد في الوقاية من تشكل الحدث مرة أخرى؟

8 - خطط الإصلاح، والتصحيح، وعدم الإفراط بالأذى.

ورقة العمل 2أ (الصفحة 1 من 3)

(الأدلة العامة 7، 7 أ)

مثال: تحليل تسلسل السلوك الخاطئ

Example: Chain Analysis of Problem Behavior

تاريخ البدء: .... الاسم: .... التاريخ: ....

السلوك الخاطئ: ....

1 - ما هو بالضبط السلوك الخاطئ الذي سوف أقوم بتحليله؟ تعاطي الكحول والقيادة وأنا تحت تأثير السُكر.

2 - ما الحدث المُستحث في البيئة من حولي، والذي يساهم في بداية السلسلة للسلوك الخاطئ؟

ويتضمن ذلك ما حدث قبل الآن واستحثّ تلك الفكرة لدي.

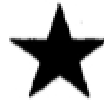
يوم وقوع الحدث المستحثّ: يوم الإثنين .

اتصلت بي أختي من مدينة أخرى وقالت لي إنها لن تأتي لزيارتي الأسبوع القادم كما وعدت؛ لأن زوجها لديه موعد عمل مهم جدًا وتريد الذهاب معه.

3 - وصف كل الأشياء سواء في نفسك أو في بيئتك والتي ساهمت في حدوث النتائج الحادة.

اليوم الذي بدأت فيه الأحداث التي يمكن أن تجعلني عرضة للخطر: يوم الأحد .

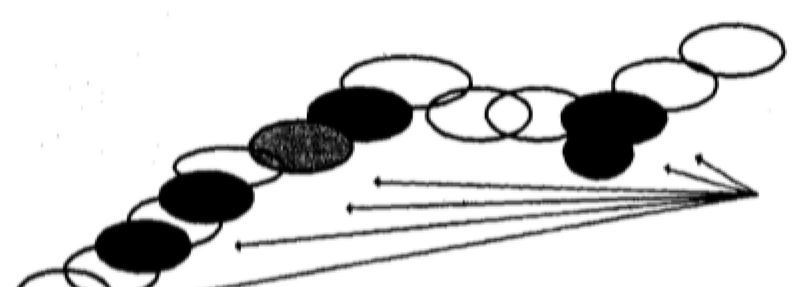
قال زوجي لي إنه سوف يسافر كثيرًا خلال الشهر القادم.



ورقة العمل 2 أ (الصفحة 2 من 3)

الروابط في سلسلة الأحداث: السلوكيات (الأفعال، الأحاسيس الجسدية، الأفكار / الاعتقادات، المشاعر) والأحداث (في البيئة المحيطة).

أنواع الحلقات (الروابط) المحتملة:



أ - الأفعال (A)

ب - الإحساسات الجسدية (B)

ج - الأفكار / الاعتقادات (C)

د - الأحداث (E)

هـ - المشاعر (F)

4 - قائمة لسلسلة الأحداث (الأحداث السلوكية والبيئية التي حصلت بالضبط) استخدم القائمة أعلاه (ABC - EF)	6 - ضع قائمة جديدة بالسلوكيات الفتاكة التي سوف تساعد في التخلص من السلوكيات الخاطئة. استخدم القائمة في الأعلى (ABC - EF)
الأول - لقد شعرت بالإساءة وبدأت بالبكاء على الهاتف حينما كنت أتحدث مع أختي، ولقد غضبت عليها.	الأول - الاستماع لماذا أختي لم تستطع القدوم.
ثانيًا - كنت أفكر بأنني «لا أستطيع المقاومة، لا أحد يحبني».	ثانيًا - تذكر أن أختي وزوجي يجدونني.
ثالثًا - لقد شعرت بالخجل الشديد حينما أغلقت السماعة.	ثالثًا - البحث عن الأدلة: هل سترفض أختي بسبب ذلك.
رابعًا - كنت أفكر بأنه «ليس لحياتي قيمة: لن يكون هناك أحد من أجلي.	رابعًا - لقد اتصلت بي أختي لاحقًا وقدمت اعتذارًا عن كونها غاضبة وأغلقت الخط (وأعرف تمامًا أنها تتفهم مشاعري).
خامسًا - حاولت مشاهدة التلفاز ولم أجد فيه ما أحب.	خامسًا - تحميل فيلم جديد، حل الألغاز، التحدث إلى صديق عزيز علي.
سادسًا - لقد بدأت بالغضب الشديد، وكنت أعتقد بأنني «لن أستطيع تحمل ذلك».	سادسًا - استخدام مهاراتي للتقليل من الغضب.
سابعًا - قررت شرب كأس من الكحول لأشعر بالراحة ولكن الأمر انتهى بي بتعاطي أكثر من علبتين.	سابعًا - المشي في الشارع، تناول العشاء في الخارج لأنني لا أريد تعاطي كثير من الكحول.
ثامنًا - لقد قمت بقيادة سيارتي تحت تأثير الكحول.	ثامنًا - إعادة الاتصال مع زوجي والطلب منه مقابلتي.
تاسعًا - حينما حاولت الانحناء لالتقاط قطعة من الورق، انحرفت سيارتي، وقد أوقفت بسبب السرعة.	تاسعًا - أخذ حمام طويل، استخدام مهارات (TIP) مرة أخرى، البحث عن الأدلة، تذكر أن هذا الشعور سوف يزول، الاتصال بالمعالج النفسي.



ورقة العمل 2 أ (الصفحة 3 من 3)

5 - ما النتائج الذي حدثت في البيئة:

قصيرة المدى لقد بت تلك الليلة داخل السجن.

طويلة المدى زوجي فقد الثقة بي وأختي غاضبة مني.

وماذا حصل لي؟

قصيرة المدى: أنا أشعر بالعار وغاضب من نفسي.

طويلة المدى: سوف أدفع مبالغ كبيرة لشركة التأمين بسب الأضرار، ومن الصعب أن أحصل على وظيفة جيدة.

ما الأذى الذي سببه السلوك الخاطئ؟

لقد تأذيت بسبب تسجيل ما حدث في سجلي كجريمة. وأختي سوف تشعر بالذنب لأنها السبب في إغضابي.

7 - خطط الوقاية:

ما الطرائق التي سوف تساعد في تقليل تأثري في المستقبل؟

علي أن أتعلم طرائق جديدة كي استخدمها حينما يكون زوجي مسافرًا.

ما الطرائق التي تساعد في الوقاية من تشكل الحدث مرة أخرى؟

لن أستطيع منع الحدث السيء من الحدوث مرة أخرى، ولكن، أنا أحتاج إلى التدرب على مهارات مواجهة وطرائق مفيدة أستخدمها حينما أكون وحيدًا في المنزل.

8 - خطط الإصلاح، والتصحيح والإفراط بالأذى.

تقديم الاعتذار لأختي على ما حصل وطمأنتها أن هذا لن يحدث مرة أخرى، والتنسيق معها على الالتقاء في موعد جديد، وسؤالها إذا كان من الأسهل أن آتي أنا لزيارتها.



ورقة العمل العامة (3)

(الدليل العام (8))

تحليل الحلقات المفقودة Missing – Making Analysis

لكي تستطيع فهم السلوك الفعّال المفقود، حاول تحليل الحلقات المؤدية إليه.

تاريخ البدء: .... الاسم: .... التاريخ: ....

السلوك المفقود: ....

استخدم هذه الورقة كي تتعرف إلى كل الأشياء التي تمنعك من فعل ما تتمنى أو تريد، أو أنك على استعداد للقيام به، أو يتوقعه الآخرون منك. ثم استعمل تلك المعلومات لحل المشكلة التي تقف في طريق قيامك بما تريد أو تتمنى أو يتوقع منك فعله.

1 - هل أعرف بالفعل السلوك الفعّال الذي أحتاجه أو أتوقعه؟ نعم .... لا ....

إذا كانت الإجابة (لا) للسؤال (1)، ما الذي يقف في طريق معرفتك؟ ....

....

صف حلاً للمشكلة: .... قف.

2 - إذا كانت الإجابة (نعم) عن السؤال (1)، هل أنا على استعداد لفعل ما أحتاج؟

نعم .... لا ....

إذا كانت الإجابة (لا) للسؤال (2)، ما الذي يقف في طريق إرادتي لفعل ما أريد؟

صف حلاً للمشكلة:..

.... قف.

3 - إذا كانت الإجابة (نعم) عن السؤال (2)، هل لدي فكرة كافية عن كيفية أداء ما أريد أو ما أحتاج ؟

نعم .... لا ....

إذا كانت الإجابة (لا) للسؤال (3)، صف حلاً للمشكلة. ....

....

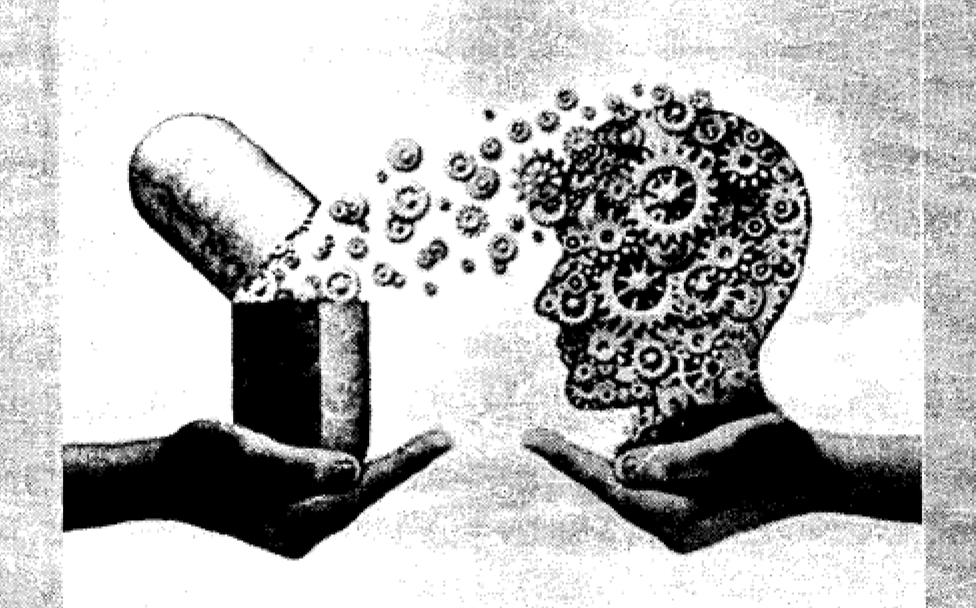
4 - إذا كانت الإجابة (نعم) عن السؤال (3)، ما الطريقة المناسبة لفعل ما أحتاج أو أريد الآن؟

.... قف.

صف حلاً للمشكلة: .... قف.

مهارات اليقظة الذهنية

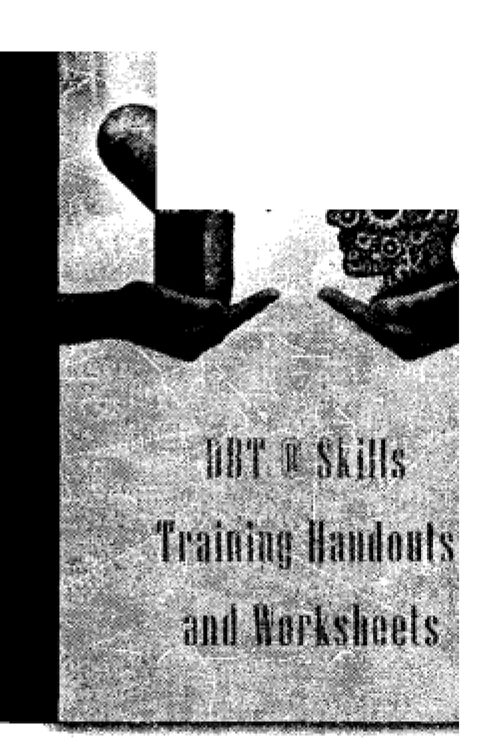
Mindfulness Skills



DBT® Skills

Training Handouts

and Worksheets



مهارات اليقظة الذهنية

Mindfulness Skills

مقدمة الأدلة وأوراق العمل Introduction to Handouts and Worksheets

اليقظة الذهنية عبارة عن فعل واعٍ يتم من خلال تركيز الذهن والعقل على اللحظة-الحالية، مع الابتعاد عن إصدار الأحكام أو التقيُّد بوقتٍ محدَّدٍ. ويكون الشخص اليقظ ذهنيًا واعيًا في الحاضر فقط. إن اليقظة الذهنية هي ألا تكون "الطيار الآلي" (Automatic Pilot) أو أن تصبح خاضعًا لتأثير العادة والروتين. إنها عبارة عن ممارسة نوعية من الوعي الذي يجعل من الشخص مدركًا لكل ما يجري حوله. وهي طريقة للحياة بوعي وبأعين مفتوحة بالكامل. وتتكون اليقظة الذهنية من مجموعة مهارات؛ فهي عملية من الملاحظة الهادفة، والوصف والمشاركة في الحياة الواقعية دون إصدار للأحكام، والبقاء في اللحظة الحالية مع فاعلية عالية (إنها عبارة عن استخدام طرائق فعَّالة). وعلى العكس تماما، فإن صلابة التمسك باللحظة الحالية يكون نقيضًا لليقظة الذهنية، كما لو كنا متمسكين بها بشدة ولا نريد أن تتغير أبدًا. لذلك، فحينما نكون يقظين ذهنيًا فإننا ننفتح على انسياب كل لحظة لأن الأوقات تتبدل وتتغير.

الأهداف والتعريفات Goals and Definitions

- **دليل اليقظة الذهنية (1): الأهداف من ممارسة اليقظة الذهنية.** إن أغلب الناس يمارسون مهارات اليقظة الذهنية بهدف التقليل من المعاناة، وزيادة مشاعر السعادة ومحاولة التحكم بالعقل. ويوجد آخرون يمارسونها للعيش في الواقع كما هو. إن مهارات اليقظة الذهنية تتطلب الممارسة والممارسة ثم الممارسة.
- **دليل اليقظة الذهنية (2): تعريفات اليقظة الذهنية.** إن هذا الدليل يعرض مجموعة تعريفات محددة لمفهوم اليقظة الذهنية، ومهاراتها، ولممارستها.
- **ورقة العمل (1): إيجابيات وسلبيات ممارسة اليقظة الذهنية.** لقد صُممت ورقة العمل هذه للمساعدة في اتخاذ قرار ممارسة اليقظة الذهنية من خلال تحديد الفوائد منها.

مهارات اليقظة الذهنية الجوهرية Core Mindfulness Skills

يوجد سبع مهارات في الأدلة وأوراق العمل الخاصة باليقظة الذهنية الجوهرية موزعة في ثلاث مجموعات: العقل الحكيم (Wise Mind)، "ما هي" مهارات الملاحظة والوصف والمشاركة، وأيضًا "كيف تتم ممارسة تلك المهارات دون أحكام؟ والانتباه الكامل والفعالية.

- **أوراق العمل (1)، (2 - أ)، (2 - ب)، (2 - ج): تعرض فيها الكيفية لممارسة مهارات جوهر اليقظة الذهنية في أربعة من نماذج التسجيل المختلفة، والتي تغطي كل المهارات السبعة لليقظة الذهنية الجوهرية. وهي بالتأكيد مفيدة لتدوين الممارسة بعد كل مهارة متعلمة تمت ممارستها.**
- **ورقة العمل (2 - ج):** وتسمى مفكرة مهارات جوهر اليقظة الذهنية، والتي صممت على هيئة تقويم لتسجيل الممارسة لكل تلك المهارات.

العقل الحكيم Wise Mind

- **دليل اليقظة الذهنية (3): العقل الحكيم: حالات العقل.** يشير مفهوم العقل الحكيم إلى «الحكمة الداخلية» التي يتمتع بها كلٌ منا. وحينما نستطيع الدخول إلى تلك الحكمة سنصل إلى حالة العقل الحكيم، وبذلك، نكون قادرين على إحداث الاندماج بين الأضداد – والتي تتضمن حالات العقل العاطفية والمنطقية – والانفتاح على العيش في اللحظة الحالية كما هي.
- يمكن تسجيل الجهود في ورقة العمل رقم (3): ممارسة العقل الحكيم. دليل اليقظة الذهنية (3 - أ) ويتضمن أفكارًا حول ممارسة العقل الحكيم. أما ورقة العمل (3) فتتطلب منك قياس كيف أثرت الممارسة في قدرتك على الوصول إلى حالة العقل الحكيم مع ملاحظة بأن التقييم هنا ليس لقياس فيما لو أصبحت هادئًا أو شعرت بأنك أفضل بقدر ما يكون لتحديد مقدار التأثر.

مهارات «ما هي» اليقظة الذهنية Mindfulness "What" Skills

- دليل اليقظة الذهنية (4): الاحتفاظ بعقلك: مهارات «ما هي» عبارة عن ماذا عليك أن تفعل حينما تمارس اليقظة الذهنية وتلاحظ وتصف وتشارك. وعليك فعل واحدة فقط من هذه النشاطات أثناء الممارسة. ففي «الملاحظة» عليك تركيز انتباهك على هدف واحد خلال اللحظة الحالية، أما «الوصف» فهو أن تتحدث بكلمات حول ما تلاحظ حولك. و «المشاركة» هي أن تندمج مع النشاط الذي تقوم به بجميع الإحساسات وبعمق كبير.
- دليل اليقظة الذهنية (4 - أ): أفكار حول ممارسة «الملاحظة»، دليل اليقظة الذهنية (4 - ب): أفكار حول ممارسة «المشاركة»، وتعرض تلك الأفكار الكيفية التي تتم فيها ممارسة كل واحدة

من مهارات «ما هي» اليقظة الذهنية. إذا كنت حديثًا على تعلم تلك المهارات فإن مدربك سوف يكون معك لممارسة تمرين واحد أو اثنين بعد نهاية جلسة التدريب.

- أوراق العمل (4)، (4 - أ)، (4 - ب) تُعرض فيها أشكال مختلفة لنماذج تسجيل مهارات اليقظة الذهنية «ما هي». وتقدم ورقة العمل (4) مساحة لممارسة مهارات «ماذا» مرتين فقط بين الحب، العلاجية. أما ورقة العمل (4 - أ) ففيها تدون العديد من الممارسات لمهارات «ماذا» على شكل قائمة. وفي ورقة العمل (4 - ب) فإن الهدف منها هو تقديم وصفٍ كتابي لتلك المهارات.

مهارات «كيف» اليقظة الذهنية Mindfulness "How" Skills

- دليل اليقظة الذهنية (5): الاحتفاظ بعقلك: مهارات "كيف" والتي تشير إلى كيفية ممارسة الملاحظة والوصف والمشاركة دون إصدار للأحكام، والتمعن والتأثر. ففي حين أن مهارات "ما هي" تتطلب عمل شيء واحد فقط خلال الوقت، فإن مهارات "كيف" تسمح بعمل أكثر من شيء.
- دليل اليقظة الذهنية (5 أ): أفكار حول ممارسة "اللاحكم"، دليل اليقظة الذهنية (5 ب): أفكار حول ممارسة الانتباه الذهني (One – Mindfulness) ودليل اليقظة الذهنية (20): أفكار حول ممارسة التأثر (Effectiveness). وتشرح هذه الأفكار كيفية ممارسة كل واحدة من مهارات "كيف" اليقظة الذهنية. وفي حال كنت شخصا حديثًا على تعلم مهارات اليقظة الذهنية، فإن مدربك الشخصي سوف يخصص لك تمريناً أو تمرينين لكل مهارة في نهاية الجلسة.
- ورقة العمل (5): مهارات "كيف" اليقظة الذهنية: "اللاحكم"، الانتباه الذهني، والتأثر والتي تقدم مساحة لتسجيل مهارتين فقط من مهارات ممارسة "كيف" في الأسبوع. أما ورقة العمل (5 - أ): قائمة اللاحكم، والانتباه الذهني والتأثر فإن فيها نموذجاً لتسجيل ممارسة مهارات "كيف".
- ورقة العمل (5 - ب): تقويم اللاحكم، الانتباه الذهني، التأثر، والذي يعرض نموذج تقويم لهذا الهدف. وأخيراً، ورقة العمل (5 ج): تقويم اللاحكم، وهي ورقة عمل متقدمة لمهارة محددة لعدم إصدار الأحكام.

مشاهد أخرى من مهارات اليقظة الذهنية
Other Perspectives on Mindfulness Skills

توجد أيضًا ثلاث مجموعات أخرى من الأدلة وأوراق العمل حول مهارات اليقظة الذهنية والتي تعطي تصورًا مختلفًا حولها. الأولى: ممارسة اليقظة الذهنية بالمنظور الروحي، الثانية / (دلائل الإتقان): توازن العمل والانتباه الذهني، المجموعة الثالثة / (العقل الحكيم): المشي في منتصف الطريق. تستخدم بعض برامج التدريب على مهارات العلاج الجدلي السلوكي كل تلك المهارات، وبعضها يكتفي بواحد أو أكثر.

- دليل اليقظة الذهنية (6): نظرة عامة: مشاهد أخرى من اليقظة الذهنية. ويقدم هذا الدليل عرضًا عامًا حول ثلاث مهارات تكميلية من اليقظة الذهنية.

ممارسة اليقظة الذهنية : التصور الروحي

Mindfulness Practi ce: A Spiritual Per spe cti ve

- دليل اليقظة الذهنية (7): الأهداف من اليقظة الذهنية: التصور الروحي، قد تمارس اليقظة الذهنية لأهداف نفسية أو دينية، ولهذا فإن دليل التصور الروحي يتضمن كيفية ممارسة اليقظة الذهنية للأشخاص الذين يعيرون اهتمامًا للجوانب الدينية في حياتهم. إن ممارسة اليقظة الذهنية قديمة جدًا وهي مأخوذة من العديد من الممارسات الدينية في ثقافات مختلفة، كما أنها موجودة في ممارسات التأمل وصلوات التصوف.

- دليل اليقظة الذهنية (7 أ): العقل الحكيم من التصور الروحي. إن هذا الدليل يتضمن أشكالاً مختلفة من الممارسات الروحية والعديد من العبارات المستخدمة للإشارة إلى التسامي. إن كثيراً من الأفعال والممارسات الروحية والدينية تقدم أنماطًا متعددة من اليقظة الذهنية منها: الانصات، الهدوء العقلي، الانتباه، التفكّر، القابلية للتأثر. وتمثل تلك خصائص التعمق الروحي.

- دليل اليقظة الذهنية (8): ممارسة "التلطف والخشوع" لزيادة الشغف والمحبة. إن مشاعر الغضب والكره والعدوان والاستياء تجاه النفس والآخرين تتسبب في كثيرٍ من الألم، ولهذا فإن ممارسة "التلطف والخشوع" يُعد نموذجًا من نماذج التأمل التي تتم بسرد مجموعة من العبارات والكلمات الإيجابية لاستثارات الشغف ومشاعر المحبة المضادة للسلبية. إن ممارسة التلطف والخشوع هي من ممارسات التأمل القديمة جدًا، ففي بعض الأحيان تكون عبارة عن صلاة وأدعية للشعور بالراحة تجاه النفس والآخرين. ولكي تستطيع تسجيل ممارسة "التلطف والخشوع" عليك استخدام ورقة العمل (6): التلطف والخشوع، والتي تعطي مساحة لوصف مناسبتين من ممارسات التلطف والخشوع.

عوامل الإتقان: توازن العمل والانتباه الذهني.

Skillful Means: Balancing Doing Mind and Bei ng Mind

- دليل اليقظة الذهنية (9): عوامل الإتقان: توازن العمل والانتباه الذهني، إن مصطلح "عوامل الإتقان" هو أحد المفاهيم المستخدمة في (Zen) وتشير إلى كل طريقة فعالة تساعد في العيش في الواقع أيًا كان شكله. وفي العلاج الجدلي السلوكي فإنه يعني الاندماج بالكامل مع العقل الحكيم، وتشير مهارة العمل والانتباه الذهني إلى حالات العقل التي نستطيع من خلالها الدخول في

حالة العقل الحكيم والعوامل الفعّالة. يشير العمل الذهني إلى عملية تركيز العقل على إنجاز الأهداف، والعمل ببراعة باستخدام الخبرات الشخصية. الفرق بينهما هو ذات الفرق بين التفكير العاطفي والمنطقي. إن الحياة اليومية تتطلب منا أن نعمل على تحقيق الأهداف وإنجازها (هذا من جهة)، وفي ذات الوقت التخلي عن بعض الأهداف التي تم إنجازها للعمل على أهداف مختلفة (من جهة أخرى).

- دليل اليقظة الذهنية (9 أ): أفكار حول ممارسة توازن العمل والانتباه الذهني. إن هذا الدليل يتضمن قائمة بالتمارين المفيدة حينما تكون جاهزًا لممارسة اليقظة الذهنية لعدة مرات.
- ورقة عمل اليقظة الذهنية (7 أ): استمارة العمل والكينونة، ورقة عمل اليقظة الذهنية (8): استمارة الأحداث الممتعة، وورقة عمل اليقظة الذهنية (9) استمارة الأحداث غير الممتعة. كل تلك الأوراق العملية هي عبارة عن نماذج يدون فيها المشاركون ممارساتهم لليقظة الذهنية. تركز الاستمارات جميعها على ممارسة اليقظة الذهنية في لحظات الإنهاك والتعب (ورقة العمل 7 أ) والأحداث الممتعة (ورقة العمل 8) والأحداث غير الممتعة (ورقة العمل 9).

العقل الحكيم : السير منتصف الطريق

Wise Mind: Walking the Midd le Path

- دليل اليقظة الذهنية (10): السير منتصف الطريق: التعرف على الجمع بين المتناقضات. يستطيع العقل الحكيم أن يستوعب نقطة المنتصف بين النقائض. تساعد مهارة العقل الحكيم على استبدال التفكير بطريقة "إما – أو" إلى التفكير بطريقة "كلاهما – و" التي ستساعد في الجمع بين المتناقضات، لأن الناس حينما يتمسكون بأسلوب الاستمرار والديمومة للأشياء فإنهم يضعون أنفسهم في طريق التشويه للواقع. وهذا الدليل سوف يكون مفيدًا جدًا لممارسة تمارين اليقظة الذهنية مرة أو أكثر من الوقت.
- ورقة العمل (10): السير منتصف الطريق من أجل عقلٍ حكيم. تحتوي ورقة العمل هذه على قائمة التناقضات المتعددة، والتي قد تؤثر سلبًا على الشعور بالاتزان النفسي، وهي أيضًا توفر مساحة لتسجيل الممارسات الهادفة إلى الوصول إلى حالة من الهدوء.
- ورقة العمل (10أ): تحليل الذات في منتصف الطريق. تستخدم ورقة العمل هذه للتفكير فيما لو كنت فاقدًا للتوازن في مواجهة التناقضات المدونة. وفنية "فاقد للاتزان" هنا تعني أن نمط الحياة يرمي بك بعيدًا عن المركز، ويأخذك بعيدا عن التفكير بحكمة.
- ورقة العمل (10ب): تقويم السير في منتصف الطريق: تعطي لك فرصة لتدوين الممارسة اليومية بصيغ مختلفة أكثر من ورقة العمل (10). ويمكن أيضًا دمجها مع ورقة العمل (10أ).

أدلة ممارسة اليقظة الذهنية

(Mindfulness Handouts)

أدلة الأهداف والتعريفات

(Handouts for Goals and Definitions)



دليل اليقظة الذهنية (أ1)

تعريفات اليقظة الذهنية Mindfulness Definitions

ما المقصود باليقظة الذهنية ؟ What Is Mindfulness?

★ العيش عمدًا والوعي الكامل باللحظة الحالية.

(الاستيقاظ من السلوكيات الروتينية والمتكررة للمشاركة والوعي باللحظة الحالية فقط).

★ الابتعاد عن إصدار الأحكام أو الرفض للحظة الحالية.

(ملاحظة النتائج، تمييز الفائدة والضرر، ولكن دون تقييم أو تجنب أو كبت أو اعتراض على اللحظة الحالية).

★ الابتعاد عن التعلق باللحظة الحالية.

(الحضور الكامل في كل لحظة جديدة والابتعاد عن تجاهل الحاضر من خلال التشبث بالماضي أو النزعة نحو المستقبل).

ما المقصود من مهارات اليقظة الذهنية ؟ What Are Mindfulness Skills?

مهارات اليقظة الذهنية هي مجموعة من السلوكيات المحددة التي تتم ممارستها جميعًا للوصول إلى الوعي واليقظة الذهنية.

ما المقصود من ممارسة اليقظة الذهنية ؟ What Is Mindfulness Practice ?

★ مهارات الوعي واليقظة الذهنية يمكن ممارستها في أي وقت ومكان، وحتى حينما تقوم بعمل ما. إنها توجيه الانتباه بطريقة مقصودة نحو اللحظة الحالية والابتعاد عن الحكم أو التمسك بها، وهذا كل ما تحتاج.

★ التأمل هو ممارسة لليقظة الذهنية خلال فترات الجلوس والقيام والاستلقاء بهدوء في فترة زمنية محددة سلفا. حينما نكون في حالة تأمل فإن عقولنا تركز - على سبيل المثال - على أحاسيس الجسم، أو المشاعر، أو الأفكار أو التنفس، أو أن نستطيع توجيه أذهاننا من خلال الانتباه الكامل لكل ما يجري في مجال الإدراك. وهناك طرائق عديدة للتأمل تختلف باختلاف حاجتنا إلى التركيز أو توجيه أذهاننا، فالتركيز الذهني يعتمد كثيرا على نوع الشيء الذي نوجه إليه انتباهنا.

★ الصلوات التأملية (على سبيل المثال: الصلوات في الديانة المسيحية، والتسبيح "وشيما" اليهودية، والممارسات الصوفية في الإسلام، واليوغا في الهندوسية). كلها تعدُ ممارسات لليقظة الذهنية الروحية.

★ رياضات اليقظة الذهنية، والتي تأخذ أشكالاً متعددة، منها على سبيل المثال: اليوغا والرياضات الاتصالية "تشيقونغ"، "تاي تشاي"، "ايكيدو" والكاراتيه. وكذلك الرقصات الدينية. ويمكن أيضًا ممارسة اليقظة الذهنية من خلال الأنشطة العادية مثل التنزه والمشي وركوب الخيل.

أدلة مهارات اليقظة الذهنية الجوهرية

(Handouts for Core Mindfulness Skills)



دليل اليقظة الذهنية (2)

(أوراق عمل اليقظة الذهنية 2 - 2ج)

نظرة عامة: مهارات اليقظة الذهنية الجوهرية
Overview: Core Mindfulness Skills

العقل الحكيم:

حالات الذهن

مهارات «ماذا»

(ماذا يجب أن نفعل حينما نمارس اليقظة الذهنية؟)

الملاحظة، الوصف، المشاركة

مهارات «كيف»

(كيف يمكن ممارسة مهارات اليقظة الذهنية؟)

اللاحكم، الانتباه الذهني، التأثر

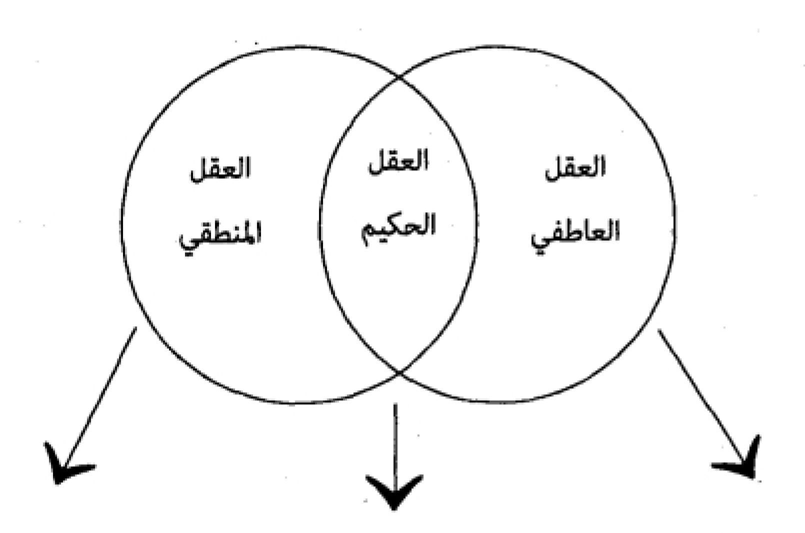


دليل اليقظة الذهنية (3)

(ورقة العمل (3))

العقل الحكيم: حالات الذهن

Wise Mind: States of Mind



العقل العاطفي يكون:

حارًا.

يعتمد على المزاج.

مرتكزًا على العاطفة.

عندما يكون العقل عاطفيًا، فإن الشخص يحكم على الأشياء من خلال العاطفة والمشاعر وهي التي تحدد فعله أو قوله. ولذلك فإن الحقائق، والمنطق والعقلانية ليست ذات أهمية لديه.

العقل الحكيم يتمثل بالحكمة الموجودة داخل كل شخص.

يستطيع الشخص أن يقيِّم الأحداث عاطفيًا وعقليًا.

تعمل كلتا الجهتين من الدماغ اليمنى واليسرى مجتمعة.

يكون دائمًا في منتصف الطريق.

التفكير المنطقي يكون:

عقلانيًا.

باردًا.

مرتكزًا على المهمة.

عندما يكون العقل منطقيًا، فإن الشخص يحكم على الأشياء من خلال الحقائق والمنطق والعقل والواقع. ولذلك، فإن القيم والمشاعر ليست ذات أهمية.

دليل اليقظة الذهنية (3أ) (صفحة 1 من 2)

((ورقة العمل (3))

أفكار لممارسة مهارة العقل الحكيم Ideas for Practicing Wise Mind

تتطلب مهارات اليقظة الذهنية كثيراً من الممارسة؛ فهي كأي مهارة جديدة يتم تعلمها. فمن المهم أولاً أن تمارسها حتى لو لم تكن محتاجًا لها. كما أن أداءها في الظروف العادية يعطي فرصة أمثل لتعلمها بشكل روتيني بحيث يمكن ممارستها عند الحاجة، ولا بأس من تنفيذ اليقظة الذهنية سواءً أكانت العين مفتوحة أو مغلقة.

1 - **قطعة حجر على البحيرة:** تخيل نفسك في يوم مشمس وجميل بجوار بحيرة زرقاء هادئة، ثم تخيل كما لو كنت قطعة حجر صغيرة وناعمة ومسطحة، وقُذفت في تلك البحيرة، فإنك بهدوء وبطء سوف تطفو فوق مياه البحيرة الهادئة والزرقاء، ثم تغرق ببطء إلى أن تصل إلى الرمال الناعمة.

- ★ لاحظ ما الشيء الذي رأيت؟ وبماذا شعرت بينما كنت تطفو نحو الأسفل؟ ربما تم ذلك بحركات دائرية متناغمة حتى وصلت إلى القاع. حال وصولك إلى أسفل البحيرة وجِّه انتباهك فقط نحو الاستقرار هناك.
- ★ وجِّه تركيزك إلى درجة الصفاء في البحيرة، حاول أن تكون واعيًا للسكون والهدوء العميق.
- ★ إذا وصلت إلى المركز في نفسك فحاول أن تبقى هناك.

2 - **النزول على سُلّم حلزوني:** تخيل لو كنت تسير على عتبات سُلم حلزوني متجهًا إذا المركز. حاول أن يكون سيرك بهدوء شديد جدًا على الدرجات، استشعر العمق في نفسك.

- ★ لاحظ إحساساتك، استرخ بالجلوس على عتبات الدرج أو أغلق الأنوار إذا كنت راغبا في ذلك، تجنب الضغط على نفسك أكثر، كن هادئًا، حينما تصل إلى المركز، ركز انتباهك عليه، ربما كان المركز في داخل بطنك أو جهازك الهضمي.

3 - **التنفس (الشهيق مع ترديد كلمة "حكيم" والزفير مع ترديد "العقل"):** مارس مهارات التنفس، بينما تأخذ شهيقًا قل "حكيم" وعندما تخرج الهواء من صدرك قل كلمة "عقل".

- ★ حاول أن تركز انتباهك كله على كلمة "حكيم"، ثم ركزه بالكامل على كلمة "العقل".
- ★ واصل هذا التمرين حتى تشعر بأنك قد وصلت إلى مرحلة العقل الحكيم.

4 - **اسأل العقل الحكيم سؤالاً:** حينما تأخذ شهيقًا اسأل بصمت العقل الحكيم سؤالاً.

- ★ استمع للإجابة وأنت تخرج الهواء من صدرك.
- ★ استمع ولكن لا تعطي نفسك أي إجابة. لا تتحدث عن تلك الإجابة، استمع إليها فقط.
- ★ واصل ممارسة هذا التمرين لبعض الوقت، حتى لو لم تصل لأية إجابة واستمر عليه المرة تلو الأخرى.



دليل اليقظة الذهنية (3أ) (الصفحة 2 من 2)

5 - **تساءل: هل هذا العقل الحكيم؟** بعد أن تملأ صدرك بالهواء، اسأل نفسك: "هل هذا التصرف أو الفكرة أو الخطة ...) تدل على العقل الحكيم؟

★ أخرج الهواء من صدرك ثم استمع للإجابة.

★ استمع، ولكن لا تعطي نفسك أي إجابة ولا تقل لها أي حل، استمع لها فقط.

★ استمر في السؤال مع كل شهيق لبعض الوقت، حتى لو لم تحصل على جواب حاول مرة تلو الأخرى.

6 - **كن منتبهًا إلى تنفسك في الشهيق والزفير، دع تركيزك يصل إلى مركزك:**

★ خذ شهيقًا عميقًا، لاحظ وتتبع إحساسات جسدك خلال احتفاظك بالهواء في صدرك.

★ دع انتباهك يصل إلى مركز، قد يكون في نهاية التنفس أو في الشبكات العصبية.

★ اترك الانتباه يبقى في المركز، تخيل لو أن "عينك الثالثة" تدخل مع التنفس إلى الجسم.

★حافظ على الانتباه في المركز، خذ زفيرًا، تنفس بشكل طبيعي، واصل الانتباه والتركيز.

★ ابقَ في حالة العقل الحكيم.

7 - **توسيع مجال الوعي:** تنفس بعمق، خذ شهيقًا وركز وعيك على منتصفك.

★ أخرج الهواء من جوفك وأبقِ وعيك على المنتصف، ثم اجعل ذلك الوعي يتجه إلى مناطق أخرى من المكان الذي أنت فيه.

★ استمر في اللحظة الحالية.

8 - **تقليل الوقفات بين الشهيق والزفير:**

★ تنفس ثم لاحظ التوقف بعد الشهيق (أعلى درجات التنفس).

★ أخرج الهواء من صدرك ثم لاحظ التوقف بعد الزفير (أدني درجات التنفس).

★ في كل واحدة من التوقفات، اترك لنفسك الفرصة "للسقوط" في المركز خلال فترات التوقف.

9 - **أفكار أخرى لممارسة العقل الحكيم:** ....

....

....

....



دليل اليقظة الذهنية (4)

(أوراق عمل اليقظة الذهنية 2 - 2ج، 4 - 4ب)

مهارات الاحتفاظ بالتفكير: مهارات "ماذا"؟
Taking Hold of Your Mind: "What" Skills

الملاحظة Observe

- ★ لاحظ مصادر الإحساس في جسمك (العينين و الأذنين، و الأنف و الجلد واللسان).
- ★ ركز انتباهك على الهدف في اللحظة الحالية.
- ★ سيطر على انتباهك وليس على ما تراه أمامك، واستمر دون شيء ولا تتمسك بأي شيء.
- ★ مارس المشاهدة الصامتة: شاهد الأفكار التي تتوارد في عقلك واجعلها تتلاشى مثل السحب في السماء. لاحظ أن كل المشاعر ترتفع ثم تهبط في داخلك وكأنها أمواج بحر.
- ★ لاحظ نفسك من الداخل والخارج.

الوصف Describe

- ★ ضع كل الكلمات في موقف إن تواردت إلى ذهنك واستثيرت بأسبابها مشاعرك. على سبيل المثال: قل في عقلك: "إن الحزن ينتابني" أو "إن عضلات معدتي مشدودة" أو "الاعتقاد بأني لن أستطيع فعل ذلك الأمر تتوارد إلى ذهني".
- ★ صنف ما لاحظت. ضع أسماءً لمشاعرك، أعطِ أسماءً للأفكار على أنها أفكار، والمشاعر على أنها مشاعر والأحداث كأحداث.
- ★ لا تعزل تفسيراتك وآراءك عن الحقائق والأدلة التي ترتبط بها، صف "من، ولماذا، ومتى، وأين" لاحظت، واربطها بالحقائق.
- ★ تذكر، إذا لم تتمكن من ملاحظة تلك الأشياء بإحساسات جسدك، فلن تستطيع وصفها.

المشاركة Participate

- ★ اندمج بالكامل مع النشاطات التي تؤديها في اللحظة الراهنة، تجنب أن تعزل نفسك عن العمل الذي تقوم به الآن (الرقص، التنظيف، التحدث مع صديق، الشعور بالسعادة أو الشعور بالحزن).
- ★ اندمج بالكامل مع ما تفعله الآن، انسَ نفسك وركز كامل انتباهك على اللحظة التالية.
- ★ تصرف من مبدأ العقل الحكيم، افعل ما تريد فعله في كل موقف، ارقص بمهارة على خشبة الرقص، ركز على الموسيقى أو على ذلك الشخص الذي يشاركك الرقص، افعل ذلك بعفوية لا متعمدًا.
- ★ تطاير مع الريح، استجب لكل شيء بعفوية وتلقائية.



دليل اليقظة الذهنية (4أ) (الصفحة 1 من 6)

(أوراق عمل اليقظة الذهنية 2 - 2أ، 4 - 4ب)

أفكار لممارسة الملاحظة Ideas for Practicing Observing

العودة إلى الأحاسيس By Coming Back to Your Senses

تذكر بأن الملاحظة تساعدك في تركيز الذهن على إحساسات الجسم والأفكار.

الملاحظة بالعيون:

1 - استلق على الأرض وشاهد السحب في السماء.

2 - امشِ ببطء، ثم توقف في مكان ما ولاحظ الورود والأشجار والطبيعة نفسها.

3 - اجلس في الخارج وشاهد كل ما يحدث أمامك دون متابعة أو تحريك للرأس والعيون.

4 - لاحظ حركات وتعابير ذلك الشخص الذي يقف متحدثا أمامك مع الامتناع عن تسمية أفعالة أو مشاعره أو أفكاره.

5 - لاحظ عيون وشفاه وأيادي الشخص الآخر (أو فقط واحدة منها).

6 - أمسك أوراق الشجر والزهور والحصى، شاهدها عن قرب وحاول التركيز في كل تفاصيلها.

7 - حاول إيجاد شيء جميل للنظر إليه وتأمله لدقائق معدودة.

8 - أخرى. ....

ملاحظة الأصوات

9 - توقف لدقيقة واستمع إلى نغمات ونوع الأصوات التي تحدث من حولك، ركز على لحظات الصمت بين تلك الأصوات.

10 - إذا تحدث أحد، استمع إلى نغمة صوته وانتبه إلى خشونة ونعومة ذلك الصوت، وتمعن في الوضوح والتمتمة فيه، وإلى الوقفات بين الكلمات.

11 - استمع إلى الموسيقى ولاحظ الأنغام والوقفات بينها، تخيل لو أن تلك الأصوات تدخل إلى جسدك ثم تخرج منه وتتطاير بعيدا.

12 - أخرى..

ملاحظة الروائح من حولك:

13 - أدخلها إلى صدرك وتحسّس رائحة ما حولك. حاول أن تجعل الشيء قريبا من أنفك ولاحظ كيف تبدو رائحته، ثم أبعده قليلاً ولاحظ الرائحة مرة أخرى، هل بقيت؟

دليل اليقظة الذهنية (4أ) (الصفحة 2 من 6)



14 - حينما تأكل، لاحظ نكهة الطعام، وبينما تطبخ تحسس نكهة البهارات أو المكونات، حينما تأخذ حمامًا، شُمّ رائحة الصابون والشامبو، وإذا مشيت في الخارج، لاحظ رائحة الهواء، إذا كنت قريبًا من الزهور انحنِ وشُمّ رائحتها.

15 - أخرى: ....

ملاحظة الطعم ومذاقات الأكل:

16 - ضع شيئًا في فمك، ثم ركز انتباهك على طعمه، اتركه فترة أطول في الفم ولاحظ كيف يبدو مذاقه.

17 - العق المصاصات أو أي شيء آخر ولاحظ كيف يبدو طعمها.

18 - تناول وجبة أو جزءاً منها ووجه انتباهك إلى مذاق كل قطعة بينما تضعها في فمك.

19 - أخرى. ....

ملاحظة الدوافع إلى فعل الأشياء.

حينما تشعر أنك راغبٌ في فعل الأشياء باندفاع:

20 - "شاهد تلك الرغبة" وتخيل كما لو كان الدافع عبارة عن زلاجة وأنت واقف عليها والأمواج تدفعك.

21 - لاحظ دوافعك إلى تجنب شخص أو شيئ ما.

22 - افحص كامل جسدك ولاحظ كل إحساساتك، أين يكون الدافع في جسدك؟

23 - حينما تمضغ الطعام لاحظ دافعك في ابتلاعه.

24 - أخرى ....

ملاحظة إحساسات اللمس على الجلد

25 - انقر على الشفة العلوية بأحد أظافر إصبعك.

- ★ توقف عن النقر ثم لاحظ كم من الوقت استغرقت قبل أن تفقد شعورك بالشفة العلوية كلها.

26 - خلال السير لاحظ إحساسات المشي، كيف تلامس قدماك الأرض ثم ترفعها وتنزلها تباعًا. قد تحتاج أحيانًا إلى المشيء ببطء أو بسرعة كي تتمكن من الملاحظة.

27 - لاحظ وأنت جالسٌ على كرسي كل ما يحدث أثناء الجلوس؛ كانحناء الركبتين والظهر.

28 - لاحظ كل شيء يلامس جسمك.

- ★ حاول الإحساس بالحذاء وهو يلامس قدميك والملابس وهي تلتصق بجلدك.
- ★ اشعر بالذراعين حينما تضعهما على الكرسي أو تلمسه.
- ★ لاحظ الإحساسات في كلتا يديك.

دليل اليقظة الذهنية (4أ) (الصفحة 3 من 6)



29 - تلمس شيئاً ما، معلقاً على الحائط أو قطعة من القماش أو الطاولة أو الحيوانات الأليفة أو قطعة صغيرة من الفاكهة أو جزءًا من شخص آخر.

- ★ لاحظ مكونات ما تشعر به والإحساسات على جلدك.
- ★ حاول ممارستها مرة أخرى مستخدما عضوًا اخر من جسمك.
- ★ ولاحظ الأحاسيس مرة أخرى.

30 - ركز كامل انتباهك على الإحساسات في الصدر والبطن والأكتاف.

31 - ركز كامل انتباهك على مكان جسدك وأين تكمن مشاعر التوتر أو الضيق فيه.

32 - ركز كامل انتباهك على المساحة بين عينيك.

33 - أخرى ....

ملاحظة التنفس: تنفس بهدوء وبالتساوي مع تركيز الانتباه على:

34 - حركات البطن.

- ★ حينما تبدأ بالتنفس اسمح للبطن أن ترتفع كثيراً حتى يدخل الهواء إلى النصف الأسفل من الرئتين.
- ★ إذا امتلأ نصفا الرئتين العلوية بالهواء فإن الصدر سوف يكون مرتفعًا أيضًا.
- ★ بينما تخرج الهواء من صدرك، لاحظ بطنك وصدرك أيضًا.

35 - التوقعات في التنفس.

- ★ في حال الشهيق، لاحظ التوقف القصير حينما يدخل الهواء إلى الرئتين.
- ★ في حال الزفير، لاحظ التوقف القصير حينما يخرج الهواء من الرئتين.

36 - الإحساسات في الأنف أثناء الشهيق والزفير.

- ★ حاول إغلاق فمك جيدًا وتنفس بالكامل من خلال الأنف، ولاحظ خروج ودخول الهواء من فتحات الأنف.

37 - لاحظ تنفسك خلال المشيء البطيء.

- ★ حاول تحديد مدة التنفس، استمر لبضع دقائق.
- ★ ابدأ بحساب مرات الزفير أولاً. اجعل التنفس طبيعيًا ولا تحاول إطالة أوقات الشهيق.
- ★ شاهد الشهيق جيدًا إذا كنت راغبًا في إطالة وقته ثم عُد إلى مُدة الزفير مرة أخرى.
- ★ لاحظ فيما إذا كان الشهيق يتزايد وقته أم لا.
- ★ تكون فترات الشهيق ممتعة إن شعرت بها.
- ★ بعد (20) محاولة من ممارسة التنفس، عُد إلى تنفسك الطبيعي.



دليل اليقظة الذهنية (4أ) (الصفحة 4 من 6)

38 - التنفس عند الاستماع إلى الموسيقى.

- ★ تنفس طويلاً وبعمق.
- ★ تابع التنفس، وحاول إتقانه وكن واعيًا للحركة والإحساس في الموسيقى.
- ★ لا تضيع منك الموسيقى وواصل إتقان التنفس والسيطرة على نفسك.

39 - التنفس حينما تستمع إلى كلمات صديق وعندما تستجيب له. استمر كما في الموسيقى.

40 - أخرى ....

ملاحظة الأفكار التي تتوارد إلى العقل.

41 - لاحظ الأفكار التي تأتي إلى عقلك.

- ★ تساءل: "من أين أتت تلك الأفكار؟".
- ★ ثم ركز انتباهك عليها وحاول أن ترى من أين أتت فعلاً.

42 - بينما تلاحظ الأفكار في ذهنك، حاول أيضًا أن تلاحظ تلك التوقفات بين الفكرة والأخرى.

43 - تخيل أن أفكارك عبارة عن غيوم.

- ★ لاحظ كل سحابة أفكار منها وهي تتنقل داخل عقلك.
- ★ تخيل أن الأفكار عبارة عن أوراق على الماء تدفعها الرياح أو مثل قارب يسبح فوق البحيرة أو كعربات القطار تنساب على سكة الحديد.

44 - إذا انتابك توتر بسبب تجولك داخل أفكارك، وجه انتباهك إلى إحساسات الجسم (ستلاحظ أنها مشدودة الآن). ثم ركز كامل الانتباه على أحاسيس الجسم، ولاحظ كم من الوقت ستحتاج كي يتلاشى منك القلق.

45 - تراجع عن التفكير، كما لو كنت على قمة جبل وعقلك مجرد صخرة تقبع في الأسفل.

- ★ حدق في ذهنك، شاهد ما الأفكار التي تتوارد فيه إذا نظرت إليه.
- ★ عُد إلى عقلك قبل التوقف.

46 - لاحظ أول فكرتين وردتا إلى ذهنك.

47 - أخرى. ....

تخيل بأن عقلك ...

48 - سير نقل الأمتعة، والمشاعر والأفكار تتناثر عليه.

- ★ ضع كل فكرة وشعور في صندوق ثم ضعها على السير واتركها تذهب.

49 - فرز وتصنيف الأفكار والمشاعر ووضعها على سير نقل الأمتعة.



دليل اليقظة الذهنية (4أ) (الصفحة 5 من 6)

★ قم بتصنيف وتسمية مجموعات من الأفكار والمشاعر (مثل: أفكار التوتر، أفكار حول الماضي، أفكار حول والدتي، أفكار عن الخطط والأفعال، مشاعر الغضب، مشاعر الحزن).

★ ضع كل مجموعة في صناديق متجاورة.

50 - النهر، وأن الأفكار والمشاعر عبارة عن قوارب تطفو فوقه.

★ تخيل لو أنك تجلس على العشب وتشاهد تلك القوارب ترحل.

★ قم بوصف وتسمية كل واحد من القوارب وأنت تشاهدها ترحل.

★ حاول ألا تقفز داخل القارب.

51 - قضبان سكة الحديد، وأن الأفكار والمشاعر عربات قطار تسير عليها.

★ قم بوصف وتسمية كل واحدة منها ولا تحاول القفز داخل أيٍ من تلك العربات.

52 - أخرى. ....

الملاحظة بالوعي مُتسع

53 - خذ شهيقًا ثم لاحظ التنفس. حاول الاحتفاظ بالهواء إلى أن تكون واعيًا بذاتك، لاحظ يديك واحتفظ بصورتهما في وعيك، لاحظ تلك الأصوات واحتفظ بها أيضًا في وعيك.

★ حاول الاحتفاظ بالأشياء الثلاث (الذات، واليدان، والأصوات في ذات الوقت) في وعيك.

★ استمر في ممارسة الوعي بها ثم اختر ثلاثة أشياء أخرى وحاول أن تكون واعيًا بها.

54 - حاول التركيز فيما تفعله الآن، ثم وسّع وعيك لإدراك كل المحيط بك.

55 - احتضن شجرة واشعر بحرارة العناق.

★ مارس العناق مع الشراشف أو الأغطية وكل الأشياء التي تستمتع بها على سريرك.

★ افعل ذلك كلما شعرت بالوحدة أو عند الشعور بالحاجة إلى العطف.

56 - أخرى. ....

الانفتاح بين الأفعال والأحاسيس:

57 - مارس المشي مع التأكد بأن كل حواسك تعمل بكامل طاقتها.

★ لاحظ كل ما تسمع وتشاهد وتشعر.

★ لاحظ ما تشعر به بين الخطوات.

★ لاحظ كيف يبدو جسدك عند الانحناء والدوران.

58 - بينما تضع الطعام في فمك، لاحظ كيف تتحرك الملعقة والشوكة.

★ شاهد ما تأكل، وشم رائحته واستمع إليه، وبعد أن تؤدي ذلك ضعه في فمك.



دليل اليقظة الذهنية (4أ) (الصفحة 6 من 6)

★ لاحظ الطعم والمكونات ودرجة الحرارة وصوت أسنانك بينما تمضغ الطعام.

★ لاحظ مقدار التغير في الطعم والتركيب ودرجة الحرارة وصوت المضغ.

59 - حاول تركيز انتباهك على كل حاسة تطرأ على تفكيرك.

★ انتبه إلى أحاسيس الرؤية واللمس والسمع والطعم أو حتى الأفكار التي ينتجها عقلك.

★ لاحظ الأحاسيس التي تحدث، ولاحظها أيضًا عندما تتلاشى.

★ امنح عقلك فرصة كافية لكي يركز على كل الأحاسيس التي تحدث.

★ لاحظ كل واحدة من الحواس بفضول كبير، وحب في استطلاع، وتفحص الخواص في كل حاسة.

60 - لكي تكون "هنا" لا بد أن تعيش اللحظة الحالية.

★ خذ دقيقة واحدة لملاحظة كل حاسة تدركها.

★ حاول أن تعطي وصفًا لكل ما تشعر به: "أنا أتحسس الكرسي، والكرسي يشعر بي"، "أنا أستمع إلى الموقد، وهو أيضًا يستمع إلي"، "إنني أشاهد الحائط، والحائط أيضًا يراني" "أنا أستمع إلى صوت المعدة، وهي أيضًا تسمعني".

61 - حينما ينشأ الشعور داخلك، لاحظه ثم قل مثلاً: "إن شعور الحزن ينتابني".

62 - حينما تنشأ الفكرة في ذهنك، لاحظها ثم قل مثلا: "فكرة أن (الجو حار هنا) تتوارد إلى ذهني".

63 - خصص دقيقة من الوقت لممارسة "اللا شيء".

★ امنح نفسك فرصة كاملة لكي تدرك كل ما يحدث في الوقت الحالي مع ملاحظة الإحساسات والمساحات التي تدور من حولك.

64 - التقط شيئًا صغيرًا وأمسك به بين أصابعك. ضعه على الطاولة أو الكمبيوتر، ثم لاحظه عن قرب. في البداية لا تحركه ثم احمله عاليًا وتفقده من جميع الجوانب والزوايا. لاحظ الأشكال والألوان والأحجام وكل الخصائص الأخرى التي تستطيع مشاهدتها.

★ وجه انتباهك للتركيز على أصابعك ويديك التي كانت تمسك بذلك الشيء، ثم لاحظ إحساس اللمس لديك، والتركيب ودرجة الحرارة والشعور بما كنت تمسك.

★ ضع ذلك الشيء جانبًا ثم قرب عينيك منه ثم خذ شهيقًا وزفيرًا بعمق وبطء.

★ افتح عينيك وتحرر من أفكارك، ثم لاحظ هذا الشيء مرة أخرى، تحرر من عقلك، اجعل مشاعرك تتحسس مكوناته وخصائصه، اكتشف ذلك الشيء بأصابعك ويديك.

★ أعد ذلك الشيء إلى مكانه ثم أعد تركيزك إلى الشهيق والزفير مرة أخرى.

65 - أخرى: ....



دليل اليقظة الذهنية (4 ب) (الصفحة 1 من 2)

(أوراق عمل اليقظة الذهنية 2 - 2ج، 4 - 4ب)

أفكار عن ممارسة الوصف Ideas for Practicing Describing

مارس الوصف لأي شيء تراه من حولك.

1 - استلق في الحديقة ثم شاهد السحب في السماء ثم حاول وصف الأشكال التي تراها.

2 - اجلس على المقعد في حديقة أو شارع مزدحم، ثم صف شيئًا واحدًا من كل شخص مر من أمامك.

3 - ابحث عن شيء في الطبيعة: ورقة الشجر، قطرة الماء، حيوان أليف، ثم صف بالتفصيل كل شيء فيه.

4 - صف بالتفصيل كل ما قاله لك شخص ما، ثم تحقق من صحة ما قال.

5 - صف ملامح شخص حينما يبدو غضبانًا أو خائفًا أو حزينًا ثم لاحظ وصِف شكل عينيه مقدمة رأسه وحواجبه وشفتيه وفمه وخديه وحركاته وطريقته ... وهكذا.

6 - صف ما قد فعله الشخص أو ما يقوم الآن به، وكن محددًا جدًا. حاول تجنب وصف الدوافع والنتائج المتوقعة من التصرف لأنك لا تعلم عنها شيئًا، وحاول أيضًا الابتعاد تماما عن لغة الأحكام.

7 - أخرى: ....

ممارسة الوصف للأفكار والمشاعر.

8 - صف المشاعر التي تنتابك: "مشاعر الغضب تعتريني".

9 - صف الأفكار إذا شعرت بالأحاسيس الصعبة "أنا أشعر بـ (س) وأفكاري هي (ص)».

10 - صف مشاعرك بعد كل حديث أو تصرف قام به الشخص تجاهك: «حينما فعل (س) ذلك، شعرت بكذا (ص)».

11 - صف أفكارك ومشاعرك حول الفعل الذي قام به الشخص «حينما فعلت كذا يا «س» فإنني شعرت بكذا (ص)».

12 - صف كل الأفكار – قدر ما استطعت – خصوصًا إذا شعرت بمشاعر صعبة.

13 - أخرى ....

ممارسة الوصف للتنفس

14 - أثناء الشهيق والزفير، حاول أن تكون مدركًا لها، إذا أخذت شهيقًا قل: «أنا أتنفس الهواء (1)» وحينما تأخذ زفيرًا قل: «أنا أخرج الهواء (1)». وتذكر أن تتنفس من البطن. إذا أخذت الشهيق مرة أخرى قل: «أنا تنفست (2)» ثم ببطء خذ زفيرًا وقل :«أنا أخرج الهواء (2)». واستمر على هذا المنوال لعشر مرات فإن وصلت للرقم (10) ، مارس ذلك التمرين مرة أخرى مبتدئاً بالرقم واحد، إذا نسيت بعض الأرقام عد مرة أخرى للرقم (1).



دليل اليقظة الذهنية (4 ب) (الصفحة 2 من 2)

15 - تنفس ببطء وبشكل طبيعي (من البطن) وصف في ذهنك أنك « أنا الآن آخذ شهيقًا بشكل طبيعي»، ثم أخرج الهواء من جوفك وقل: «أنا الآن آخذ زفيرًا بشكل طبيعي». استمر على هذا النحو لثلاث مرات تنفس، وفي المرة الرابعة حاول إطالة مدة الشهيق ثم قل في عقلك: «أنا الآن آخذ شهيقًا طويلا» ثم أخرج الهواء من صدرك وقل: «أنا الآن آخذ زفيرًا طويلاً». استمر على هذا الشكل لثلاث مرات أخرى.

16 - تابع إدخال وأخراج الهواء، ثم قل في نفسك: «أنا آخذ شهيقًا وأتابع الشهيق من البداية إلى النهاية، وآخذ زفيرًا وأتابع الزفير من البداية إلى النهاية».

17 - أخرى ....



دليل اليقظة الذهنية (4 ج) (الصفحة 1 من 2)

(أوراق عمل اليقظة الذهنية 2 - 2ج، 4 - 4ب)

أفكار عن ممارسة المشاركة Ideas for Practicing Participating

مشاركة الاتصال الواعي مع العالم الخارجي.

1 - ركز انتباهك على الأشياء التي تلامس جسمك الآن (الأرض أو الحديقة أو جزيئات الهواء أو الكرسي أو مسندة الذراع، أو الغطاء أو الشراشف على السرير أو حتى ملابسك ...) حاول مشاهدة كل الطرائق التي تتصل بها مع هذا الشيء. اكتشف خصائص الأشياء وعلاقتها بك. وهذا يعني أن تتعرف على ما يفعله لك، والطريقة التي يعمل بها، استشعر أحاسيس ملمسه وركز كامل انتباهك على مقدار لطافته حينما تتصل به والمشاعر التي تنشأ في داخلك تجاهه.

أمثال: وجه تركيزك إلى قدمك التي تلامس الأرض، ثم اكتشف مقدار نعومتها وكيف أنها تعطيك فرصة للثبات والاستقرار؛ فلا تسقط ولا تعتمد على أشياء أخرى غيرها. وجه انتباهك إلى جسدك الذي يلامس الكرسي الذي تجلس عليه الآن ثم اكتشف كيف أنه يتقبل وجودك عليه ويحملك ويسند ظهرك ويحافظ عليك من السقوط على الأرض. وجه تركيزك إلى الشراشف التي تغطيك فوق السرير، لاحظ بأنها تلتف حولك وتحافظ على شعورك بالدفء والمتعة. لاحظ أيضًا ذلك الجدار في الغرفة وكيف أنه يحميك من الرياح والبرودة والمطر، وتفكّر كيف يتصل معك الجدار عبر الأرض داخل الغرفة. إن تجربة الاتصال مع الحيطان تساعد على الإحساس بأمان المكان. احتضن الأشجار وتأمل كيف تتواصل معها، لاحظ أن الحياة موجودة فيك كما هي في الشجرة أيضًا، وكلاكما تتدفآن بأشعة الشمس وتتنفسان الهواء وتقفان على ذات الأرض. حاول ممارسة المحبة مع الأشجار، اتكئ عليها وتظلل بظلالها.

1 - الرقص مع الموسيقى.

2 - ترديد كلمات الأغنية.

3 - الغناء خلال الاستحمام.

4 - الغناء والرقص حين مشاهدة التلفاز.

5 - القفز على السرير، والغناء أثناء ارتداء الملابس.

6 - الانضمام إلى الفرق الغنائية.

7 - العب "الكاريوكيط" مع أصدقائك.

8 - الانتباه إلى ما يقوله الناس.

9 - ممارسة الركض، وتركيز الانتباه على الركض فقط.

10 - ممارسة لعبة معينة، والانسجام الكامل معها.



دليل اليقظة الذهنية (4 ج) (الصفحة 2 من 2)

11 - تعداد مرات التنفس، وترديد واحد إذا أخذت النفس الأول، واثنين إذا أخذت الثاني ... وهكذا.

12 - ترديد كلمة مرة وثانية وثالثة ومحاولة فعل محتواها.

13 - الانضمام إلى فصول في الخطب الارتجالية.

14 - الانضمام إلى فصول لتعلم الرقص.

15 - أخرى ....



دليل اليقظة الذهنية (5)

(أوراق عمل اليقظة الذهنية 2 – 2 ج ، 5 – 5ج)

السيطرة على الذهن: مهارات "كيف" Taking Hold of Your Mind: "How" Skills

اللاحكم

- o شاهد ، لكن لا تقيم ما حولك فيما اذا كان جيدًا أم سيئًا. الانتباه للحقائق فقط.
- o قبول كل اللحظات التي تمر عليك مثل بطانية على العشب ، تتقبل قطرات المطر واشعة الشمس وكل الاوراق التي تسقط عليها.
- o الاعتراف بالفروق بين النافع والضار والآمن والخطير ، لكن لا تحكم عليهم.
- o الاقرار بالقيمة والرغبة وردود الفعل العاطفية ، لكن لا تحكم عليها.
- o أذا حكمت على نفسك ، لا تحكم على حكمك

الانتباه الاوحد

- o العيش الآن. كن حاضرا تماما لهذه اللحظة.
- o افعل شيئًا واحدًا في كل مرة. لاحظ الرغبة في أن تكون نصف حاضر، وأن تكون في مكان آخر ، وأن تذهب في عقلك الى مكان آخر، والقيام بشيء آخر ، وأن تفعل مهاما متعددة – حاول أن تعود إلى الانتباه الاوحد وفعل شيء في وقت واحد.
  - عندما تأكل ، تأكل.
  - عندما تمشي ، امشي.
  - عندما تتوتر ، توتر.
  - عندما تخطط ، قم بالتخطيط.
  - عندما تتذكر ، تذكر.
- o الابتعاد عن تشتت الانتباه. إذا كانت تصرفات أو أفكار أخرى أو مشاعر قوية قد تصرفك ، فحاول العودة إلى ما تفعله الان - مرة أخرى ، ومرة أخرى ، ومرة أخرى.
- o ركز ذهنك. إذا كنت تفعل شيئين في آنٍ واحد ، فتوقف - ارجع إلى عمل شيء واحد في وقت واحد (على عكس تعدد المهام!).

الفاعلية

- o ضع في اعتبارك الأهداف في الموقف ، وافعل ما هو ضروري لتحقيقها.
- o التركيز على ما يعمل. (لا تدع التفكير العاطفي يقف في طريق الفاعلية.)
- o حاول أن تتصرف وفقاً للقواعد.
- o حاول أن تتصرف بمهارة قدر الإمكان. افعل ما هو ضروري للموقف الذي تعيش فيه الان - وليس الموقف الذي تتمنى أن تكون فيه.
- o تخلص من حالة الاستعداد والرغبة في الجموح.



دليل اليقظة الذهنية (5 أ)

(أوراق عن اليقظة الذهنية 2 - 2ج، 5 - 5ج)

أفكار عن ممارسة «اللاحكم» Ideas for Practicing Nonjudgmentalness

الحياة دون أحكام أو مقارنات أوا فتراضات:

1 - لاحظ التعابير والأفكار التي تتضمن أحكامًا، ثم قل في ذهنك: «أفكار الأحكام تتولد في عقلي».

2 - قم بتعداد كل التعابير والأفكار التي فيها أحكام من خلال تحريك الأشياء أو قطع الورق من مكان إلى آخر، أو النقر على عداد رياضي، أو تقطيع ورقة لأجزاء صغيرة.

3 - استبدل التعابير والأفكار التي فيها أحكام بأخرى خالية تمامًا من الحكم.

معلومات حول الأحكام المستبدلة بالحقائق:

1 - الوصف الكامل للحقائق حول الحدث أو الموقف باستخدام الحواس فقط.

2 - الوصف الكامل للنتائج التي سبّبها الحدث أو الموقف، والبحث في الحقائق.

3 - الوصف الكامل للإحساس الذي شعرت بِهِ نتيجةً لتلك الحقائق (تذكر أن العواطف لا تعتبر أحكامًا).

4 - لاحظ التعابير والإيماءات ونبرات الصوت (تشمل أيضًا الأصوات في ذهنك) حينما اتخذت أحكامًا.

5 - حاول أن تغير كل التعابير والإيماءات ونبرات الصوت التي فيها أحكام.

6 - تحدث إلى شخص عما تريد فعله اليوم أو فعلته سابقًا دون أحكام، مع البقاء بكامل تركيزك على ما يدور مباشرةً.

7 - اكتب الأوصاف الخالية من الأحكام عن الحدث أو الموقف الذي استثار مشاعرك.

8 - سجل حسابًا دقيقًا لمرات اللاحكم التي صاحبتْ حدثًا أو موقفًا حصل لك خلال يومك.

حاول وصف ما حصل في المحيط من حولك وما توارد إليك من أفكار وما حدث من مشاعر وأفعال. تجنب تحليل لِمَ يحدث شيء ما؟ أو لِمَ أنت فكرت أو شعرت أو تصرفت بتلك الطريقة؟ التزم فقط بالحقائق التي تلاحظها.

9 - تذكر شخصًا تسبب في غضبك، وراجع ما قام بفعله ونتج عنه ذلك الشعور السيء. حاول أن تضع نفسك في مكانه وشاهد ما قد يحدث في الحياة من خلال النظر بمنظاره، تخيل كل مشاعره وأفكاره ومخاوفه وأمنياته ورغباته. تخيل أيضًا ما مر على ذلك الشخص وما الذي حدث له فعلاً، افعل ذلك كي تفهم لماذا يتصرف بتلك الطريقة؟

10 - مارس فنية "نصف ابتسامة و/ أو الأيدي الهادئة". (Half - Smiling and for Willing \hands) بينما تأخذ الأحكام (هذه الفنية إحدى الفنيات في دليل تحمل الضغط (14): نصف الابتسامة والأيادي الهادئة).

11 - أخرى ....



دليل اليقظة الذهنية (5ب) (الصفحة 1 من 2)

(أوراق عمل اليقظة الذهنية 2 - 2ج، 5 - 5ج)

أفكار عند الاحتفاظ الذهني Ideas for Practicing One - Mindfulness

1 - الوعي عند وضع الشاي والقهوة: ابدأ بتحضير إبريق من الشاي أو القهوة سواءً لأحد الضيوف أو لك شخصيًا، افعل كل حركة من الحركات ببطء شديد حتى تعيها. لا تجعل أي جزء من الحركات يمر دون أن تكون واعيًا ومدركًا له. اكتشف أن يدك قد حملت الإبريق عاليا من المقبض، وأن قليلاً من الشاي أو القهوة قد انسكب في الكأس أو الكوب. تابع كل خطوة بوعي وإدراك تام. حاول أن تتنفس بعمق وبطء أكثر من المعتاد. احتفظ بالأنفاس داخلك إذا أحسست أن عقلك شارد.

2 - الوعي عند غسل الصحون: حاول أن تغسل الصحون بوعي عالٍ بالانتباه إلى كل واحد من الأطباق وأنها أشياءُ تستحق التأمل. اكتشف كل واحد من الصحون وحاول متابعة التنفس للوقاية من شرود الذهن. لا تكن مستعجلاً لمجرد إنجاز المهمة. وقدّر أن غسيل الأطباق يمكن أن يكون أهم الأعمال في الحياة.

3 - الوعي عند غسيل الملابس: لا تحاول غسل كثيرٍ من الملابس مرة واحدة، ضع ثلاث أو أربع قطع منها مع بعضهم بعضًا. حاول إيجاد أفضل طريقة للجلوس أو الوقوف كي تحمي نفسك من ألم الظهر. حاول فرك الملابس جيدًا، ووجه الانتباه بالكامل إلى كل حركة من حركات اليدين والأذرع. ركز على الماء والصابون، وبينما تفرك وتشطف الملابس حاول أن تجعل تفكيرك وجسدك يستشعر الغسيل والتنظيف. تذكر أن تحافظ على نصف الابتسامة وأن تحافظ على التنفس بعمق كي تتجنب الشرود الذهني.

4 - الوعي عند تنظيف المنزل: ابدأ بتقسيم العمل المنزلي إلى مراحل: عدّل الأشياء، رتب المكتبة، نظف دورات المياه، اشطف المرحاض، امسح الأرضيات وانفض الغبار. أعط وقتًا كافيًا لكل مهمة من المهام. تحرك ببطء وانسياب، وحدد ثلاثة أوقات للتحرك ببطء أكثر من المعتاد. وجه الانتباه الكامل إلى المهام، فعلى سبيل المثال، بينما تضع الكتب في المكتبة، انظر داخل الكتاب وحاول الانتباه إلى ما يحتويه، واكتشف أنك الآن تقوم بوضعه داخل المكتبة، وأنك سوف تختار له المكان المناسب. اكتشف أن يديك امتدتا وتناولتا الكتب وحملتها. تجنب ممارسة أية حركة قاسية أو مفاجئة وحافظ على الوعي العام بالتنفس خصوصًا في حال شرد الذهن.

5 - الوعي عند أخذ الحمام ببطء شديد: اسمح لنفسك أن تأخذ الحمام بوقت ما بين (30 - 45) دقيقة، لا تكن مستعجلاً. من اللحظة الأولى التي تبدأ فيها بفتح الماء وحتى الدقيقة التي تلبس فيها ملابسك افعل كل شيء ببطء وهدوء، وانتبه لكل حركة تقوم بها. توجه بالانتباه إلى كل عضو من أعضاء جسدك دون تمييز أو خوف وتحسس كل قطرة ماء وقعت على جسمك. سوف تشعر أن عقلك يشعر بالأمن والراحة مثل جسدك تمامًا، تابع التنفس، تخيل نفسك في بركة "زهور اللوتس" الفواحة خلال يوم صيفي.

6 - الوعي عند ممارسة التأمل: اجلس على كرسي أو على الأرض وتأكد بأن ظهرك مستقيم وقدميك تلامسا الأرض. أغلق عينيك بالكامل أو اتركهما مفتوحتين وشاهد شيئاً ما قريبًا منك. قل لنفسك مع كل نفس كلمة "واحد" بهدوء وسكينة تامة. إذا أخذت شهيقًا ردد: "واحد" وإذا أخذت زفيرًا قل أيضًا: "واحد" ببطء



دليل اليقظة الذهنية (5ب) (الصفحة 2 من 2)

وهدوء حاول استجماع كل تفكيرك وتركيزك على الكلمة واحد فقط. إذا شعرت بشرود الذهن، حاول استرجاعه بترديد الكلمة "واحد". إذا شعرت برغبة في الحركة، لا تحاول التحرك، فقط لاحظ بهدوء أنك تريد الحركة. استمر في ممارسة الرغبة الماضية بالتوقف. ولاحظ رغبتك في التوقف.

7 - أخرى ....



دليل اليقظة الذهنية (5ج)

(أوراق عمل اليقظة الذهنية 2 - 2ج، 5 - 5ج)

أفكار عن ممارسة التأثير Ideas for Practicing Effectiveness

1 - بينما تبدأ بالشعور بالغضب أو العداء تجاه شخصٍ ما، اسأل نفسك: "هل لهذا تأثير"؟

2 - لاحظ نفسك إذا أردت أن تكون "على صواب" بدلاً من أن تكون شخصًا مؤثرًا. تخلص من رغبتك في أن تصبح "الشخص الصائب" وحاول أن تكون "الشخص المؤثر".

3 - لاحظ العناد في نفسك، وتساءل: "هل لهذا تأثير".

4 - تخلص من العناد، وابدأ بممارسة سلوك آخر أكثر فاعلية وتأثيرًا ثم لاحظ الفرق.

5 - حينما تكون غاضبًا أو عدائيًا أو تريد فعل شيء بطريقة غير فعالة، مارس فنية "الأيدي الهادئة".

6 - أخرى ....



الأدلة للتصورات الأخرى
من مهارات اليقظة الذهنية

(Handouts for Other Perspectives
on Mindfulness Skills)



دليل اليقظة الذهنية (6)

(أوراق عمل اليقظة الذهنية 6 - 10أ)

نظرة عامة: تصورات أخرى من اليقظة الذهنية

Overview: Other Perspectives on Mindfulness

ممارسة اليقظة الذهنية

التصُّور الروحي

عوامل الإتقان

الاحتفاظ بأمور الحياة اليومية، بالاتزان، وتفعيل العقل والتعقل

العقل الحكيم

السير في منتصف الطريق



دليل اليقظة الذهنية (7)

(ورقة عمل اليقظة الذهنية (1))

الأهداف من ممارسة اليقظة الذهنية : التصور الروحي

Goals of Mindfulness Practice: A Spiritual Perspective

To Experience التجربة

★ الإيمان بالحقيقة المطلقة كما هي والتي تقود إلى الإحساس برحابة الداخل، والوعي الكامل بكل العالم الخارجي، وتجاوز الحدود وأماكن التواجد.

★ أخرى ....

To Grow in Wisd om الارتقاء بالحكمة

★ بالقلب والفعل.

★ أخرى ....

To Experience Freedom الشعور بالحرية

★ يكون بالتخلي عن الارتباطات والمتطلبات المتعلقة بالرغبات والشهوات والمشاعر القوية، وقبول الواقع قبولا مطلقًا.

★ أخرى ....

To Increase Love and Compass ion تزايد مشاعر الحب والشغف

★ تجاه الذات.

★ تجاه الآخرين.

★ أخرى ....

★ أخرى ....



دليل اليقظة الذهنية (أ7)

العقل الحكيم في التصور الروحي Wise Mind from a Spiritual Perspective

<table dir="rtl">
<tr>
<td>العقل الحكيم كـ :
★ ممارسة التفكير.
★ اليقظة الذهنية.
★ التأمل.
★ صلوات التفكير.
★ ممارسة التفكير.
★ تمركز الصلاة.</td>
<td>لقد صُممت الأفكار والتوجهات والتصرفات لمساعدتنا على التعبير وتجربة الاتصال بـ :
★ الرهبة، القداسة، والسمو.
★ الرب، الروح القدس، الكامل، الفرد المجهول.
★ الحقيقة المطلقة، الكلية، مصدر الطبيعة الجوهرية، الذات الحقيقية، جوهر الكينونة، الكينونة الأساسية.
★ التجرد عن الذات، التجرد.</td>
</tr>
<tr>
<td>تجربة طبقة أعمق من الواقعية والتي تنشأ شعوريًا. الواقعية دائمًا ما تكون موجودة ولكن بشكل غير محسوس. العمل على توسيع الوعي، والتوحد والتواحد على هيئة الرهبنة.</td>
<td>تجربة العقل الحكيم من المنظور الروحي.</td>
</tr>
<tr>
<td>العقل الحكيم
من منظور التصوف (سبع خصائص من الخبرات الصوفية)</td>
<td>1 - الاستقامة: أفعال دون كلمات للحقيقة المطلقة.
2 - التواحد: الوعي الكامل بالتوحد وأنه لا توجد مسافة بين الذات والواقع وكل الكينونات الأخرى.
3 - دون الكلمات: العيش بالواقعية التي لا يمكن إدراكها أو الإمساك بها والتي توصف فقط بالمجازات والقصص.
4 - اليقين: لا بد من اليقين الكامل، وعدم الإنكار والوضوح.
5 - الممارسة والعمل: التجربة التي تجعل من الشخص واعيا بالفائدة الملموسة من حياته وعافيته.
6 - الاندماج: التجربة التي تؤسس للحب المتناغم والشغف والرحمة والتلطف والابتعاد عن العواطف الحادة.
7 - التّفعل: التجارب التي تؤدي إلى الحكمة وتعزيز القدرة على المعرفة البديهية.</td>
</tr>
</table>



دليل اليقظة الذهنية (8)

(ورقة عمل اليقظة الذهنية (6))

ممارسة التلطف لزيادة مشاعر الحب والشغف
Practicing Loving Kindness to Increase Love and Compassion

What Is Loving Kindness? ماذا نعني بالتلّطف ؟

التلطف إحدى ممارسات اليقظة الذهنية، ويهدف إلى زيادة مشاعر الحب والشغف تجاه أنفسنا أولاً، ونحو الأشخاص الأعزاء في حياتنا والأصدقاء، وحتى أولئك الذين غضبنا منهم أو الناس المضطربين والأعداء وكل كائن بشري.

إن التلطف يحمينا من الوقوع ضحية للأحكام والاضطرابات والمشاعر العدوانية تجاه ذواتنا والآخرين.

Practicing Loving Kindness ممارسة التلطف

يعد التلطف أمرًا شبيهًا بالدعاء الذي ندعو به لأنفسنا أو لغيرنا، فحينما تدعو أو تطلب شيئًا ما لنفسك أو لغيرك فإنك تمارس نشاطًا مليئاً بمشاعر الحب واللطف، وتردد كلمات وعبارات ذهنية تحتوي على مشاعر جميلة تجاه نفسك والآخرين.

Loving Kindness Inst ructions تعليمات ممارسة التلطف

1 - حدد شخصًا تريد أن تتلطف معه، ويجب أن يكون هذا الشخص محبوبًا وتود أن تمارس التلطف تجاهه. في حال وجدت أن هذا الأمر صعبٌ أو أنه لا يوجد شخص للتلطف معه، لا بأس أن تختار نفسك.

2 - اجلس على الأرض، أو استلق أو حتى قف، ثم تنفس بعمق وبطء، وافتح يديك بعد ضمها لبعض واستحضر صورة ذلك الشخص في ذهنك.

3 - أشعل مشاعر التلطف من خلال تلاوة مجموعة من الأدعية والأمنيات الحارة، على سبيل المثال "أتمنى أن يحيا بسعادة"، "أمنياتي له بالعيش بسلام" "أن يكون بصحة وعافية" "وأمْن" أو أيًا من الرغبات الإيجابية الأخرى تجاه نفسك أو غيرك. أعد ترديد تلك العبارات ولكن ببطء أشد وركز بالمعاني التي يحملها كل لفظ أو كلمة حينما ترد إلى ذهنك. (في حالة شعرت بأن أفكارك تتشتت، لا تقلق، حاول فقط أن تستحضر المعاني إلى ذهنك ببطء). استمر في ذلك حتى تشعر أن نفسك انغمرت بمشاعر التلطف.

4 - افعل ذلك بالتدريج مع الأشخاص الأعزاء في حياتك والأصدقاء، ومع أولئك الذين تغضب منهم والناس المضطربين والأعداء وكل الكائنات البشرية. على سبيل المثال: استخدم تعبير: "أتمنى لفلان السعادة" "أمنياتي أن يحيا فلان بسلام" وهكذا حاول تركيز انتباهك إلى استشعار بأن مشاعر التلطف تلك وصلت لذلك الشخص.

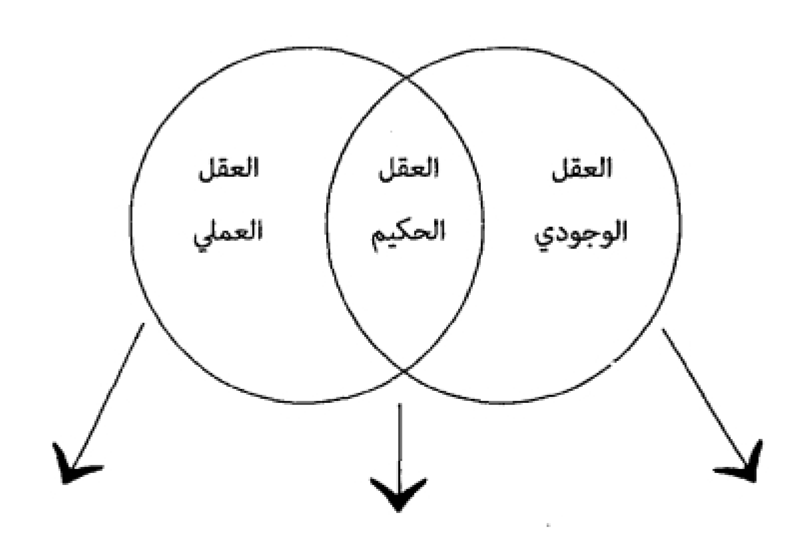
5 - حاول ممارسة ذلك كل يوم، وابدأ بنفسك أولاً ثم انتقل للآخرين.



دليل اليقظة الذهنية (9)

(أوراق عمل اليقظة الذهنية 7، 8، 9)

المعاني الفعّالة: توازن العقل العملي والعقل الوجودي
Skillful Means :Balancing Doing Mind and Being Mind



العقل الوجودي:

* التفكير الفضولي وحب الاستطلاع.
* التفكير بطريقة لا شيء يمكن القيام به.
* التركيز على اللحظة الحالية فقط.
* حينما يكون العقل وجوديًا فإن الشخص يرى بأن أفكاره عبارة عن أحاسيس عقلية، ويركز على خصوصية كل لحظة ودقيقة، ولا يهتم أبدًا بالأهداف.

العقل الحكيم:

* متوازن بين العقل العملي والعقل الوجودي.
* يقف دائما في منتصف الطريق، فحينما يكون العقل حكيمًا فإن الشخص:
  - يستخدم المعاني. والطرائق الفعالة بمهارة.
  - يترك الانشغال الكبير بإنجاز الأهداف إلى السعي والعمل بجد على تحقيقها.
  - يزداد الوعي حينما يشارك أو ينخرط في النشاطات.

العقل العملي:

* تفكير تصنيفي.
* تفكير طموح.
* موجه نحو الأهداف.
* حينما يكون العقل عمليًا، فإن الشخص يرى أفكاره وكأنها حقائق حول المحيط، ويركز فقط على حل المشكلات وتحقيق الأهداف.



دليل اليقظة الذهنية (9أ) (الصفحة 1 من 2)

(أوراق عمل اليقظة الذهنية 7، 8، 9)

أفكار عن ممارسة توازن العقل العملي والعقل الوجودي
Ideas for Practicing Balancing Doing Mind and Being Mind

تتطلب مهارات اليقظة الذهنية الممارسة المتكررة لها، والتدرب المستمر عليها، ويوجد هنا العديد من الأفكار التي قد تساعد في فعل ما تفعله يوميًا بطريقة فعّالة؛ لأنها تجمع بين ممارسة الأنشطة اليومية والطريقة العقلانية في تلك الممارسة.

1 - قراءات العقل الحكيم: لكي تزيد من رغبتك في ممارسة اليقظة الذهنية، حاول أن تجد مجموعة من الاقتباسات أو الكتابات ذات التأثير عليك، والتي تثير فيك الرغبة لممارسة اليقظة الذهنية في كل شؤون حياتك. ضع تلك الاقتباسات في أماكن بارزة وواضحة لك (مثال: بجانب آله تحضير القهوة)، وفي حالة الانتظار في إنجاز شيء ما ردد في نفسك بعض الرسائل الروحية حوله.

2 - مذكرات العقل الحكيم: استخدم المنبه في المنزل أو العمل أو في هاتفك الجوال ووقته بطريقة عشوائية وفي أوقات مختلفة بحيث يذكرك للبدء في ممارسة اليقظة الذهنية للنشاطات الحالية. (ستجد في موقع: www.mindfulnessdc.org/bell/index.html أو في أي موقع آخر ساعة تنبيه خاصة لليقظة الذهنية بحيث تستطيع تحميلها إلى جهازك. حمّل أيضًا الرسائل النصية الأوتوماتيكية التي تذكر باليقظة الذهنية. اكتب الاقتباسات التي تحب وضعها في أماكن واضحة بحيث تستطيع رؤيتها وممارسة اليقظة الذهنية.

3 - العقل الحكيم في الحياة الروتينية: حدد نشاطًا روتينيًا في ممارساتك اليومية (على سبيل المثال: غسيل الأسنان، ارتداء الملابس، تحضير الشاي أو القهوة، العمل على مهمة) ثم ابذل جهدًا مقصودًا كي تكون واعيًا في اللحظة الحالية خلال أدائك للعمل.

4 - العقل الحكيم، "دقيقة واحدة فقط": حينما تشعر بأنك مستاء أو لست على ما يرام قل: "فقط دقيقة واحدة، ومهمة واحدة" حتى تذكر نفسك بأن المطلوب منك هو عمل شيء واحد فقط في هذه الدقيقة - (تنظيف صحن واحد، أو مشي خطوة واحدة، أو تدريب عضلة واحدة) اجعل ذاتك في اللحظة الحالية فقط و ابتعد عن التفكير في اللحظات القادمة.

5 - العقل الحكيم واعٍ للأحداث: لاحظ كل الأحداث التي تجري في حياتك اليومية، سواءً أكانت سارة أو غير سارة، ومهما بلغت صغيرة في عينيك، (مثال: الماء الدافئ الذي تغسل به يديك، الطعم الذي في الشاي، الشعور بالهواء على وجهك، استهلاك السيارة من الوقود، وحتى الشعور بالتعب).

6 - العقل الحكيم يدرك ما نحتاج إلى القيام به: حينما تسترخي بعد يوم عمل طويل أو في فترات الراحة، راجع الأشياء التي تحتاج إلى تنفيذها، وابقَ في حالة وعي كامل بكل ما يجب عمله وركز على ما يجب عليك فعله.



دليل اليقظة الذهنية (9أ) (الصفحة 2 من 2)

7 - استعداد العقل الحكيم: مارس ما يجب عليك فعله برغبة واستعداد، وحاول أن تنجز ما تحتاج باتزان ومركزًا انتباهك فقط على المهمة بين يديك.

8 - ثلاث دقائق من عقل الحكيم: أبطئ وتيرة "العقل العملي" في حياتك اليومية.

★ حاول أن تكون نفسك في اللحظة الحالية من خلال اختيار حالة "الوعي الكامل" وتساءل من خلال العقل الحكيم "ما تجربتي الآن؟ ما الأفكار والخيالات التي تتوارد إلى ذهني الآن؟ لاحظها كأحداث عقلية وتوصيلات عصبية في دماغك. ثم تساءل بعدها "ما الأحاسيس والعواطف التي أشعر بها في جسدي؟ ولاحظها من خلال وعيك، ثم قل: "حسنًا" هذا كل ما يحدث الآن.

★ وجه انتباهك وعقلك الحكيم إلى التنفس وهو يتكرر بين الدخول والخروج من صدرك، ولاحظ الواحدة تلو الأخرى ثم ركز على حركات صدرك وبطنك، الارتفاع ثم الانخفاض، الدقيقة تلو الأخرى والتنفس بعد التنفس، واجعل التنفس وسيلتك للتركيز على اللحظة الحالية.

★ بمجرد أن تستجمع نفسك، اسمح لها أن توسع دائرة الوعي. بالإضافة إلى وعيك بالتنفس، حاول الإحساس بجسدك ككل وحالتك وتعبيرات وجهك ويديك. تابع التنفس وكأن كل أعضاءك تتنفس. حينما تكون جاهزًا، اترك كل النشاطات من يدك وتصرف من خلال العقل الحكيم لكامل جسدك في اللحظة الحالية.

9 - أفكار أخرى لممارسة العقل الحكيم: ....



دليل اليقظة الذهنية (10)

(أوراق عمل اليقظة الذهنية 10، 10أ، 10ب)

السير منتصف الطريق: إيجاد التوافق بين الأضداد
Walking the Middle Path: Finding the Synthesis between Opposites

العقل العاطفي ⟵⟶ العقل المنطقي

على حد سواء، التحكم بالأحداث، واتخاذ القرارات بناءً على المنطقة

وأيضًا،

الأخذ بالاعتبار قيمة وأهمية العواطف والمشاعر القوية التي تأتي ثم تذهب

عقلية لا شيء يمكن عمله ⟵⟶ العقل العملي

على حد سواء، فعل ما تحتاج هذه اللحظة (ويتضمن العودة إلى الماضي والتخطيط للمستقبل)

وأيضًا،

إدراك خصوصية كل لحظة من اللحظات

القبول المطلق اللحظة الحالية ⟵⟶ الرغبة القوية لتغيير اللحظة الحالية

على حد سواء، السماح للنفس بتمني قوي للحصول على شيء آخر أفضل من الآن

وأيضًا

الانصياع التام وقبول ما يجري للحياة الآن.

الانغماس مع الذات ⟵⟶ انكسار الذات

على حد سواء، ممارسة الاعتدال

وأيضًا،

إرضاء الأحاسيس



أوراق العمل لمهارات اليقظة الذهنية الجوهرية

(Worksheets for Cove Mindfulness Skills)



ورقة عمل اليقظة الذهنية (1) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة اليقظة الذهنية 1، 2)

إيجابيات وسلبيات ممارسة اليقظة الذهنية
Pros and Cons of Practicing Mindfulness

التاريخ: .... الاسم: .... بداية الأسبوع: ....

أعد قائمة بإيجابيات وسلبيات ممارسة مهارات اليقظة الذهنية.

أعد قائمة أخرى بإيجابيات وسلبيات عدم ممارسة مهارات اليقظة الذهنية.

ابحث في الحقائق والدلائل التي تؤكد على الصواب في تقييمك للإيجابيات والسلبيات.

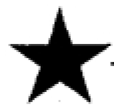
مستوى الاستعداد للممارسة (0 = أبدًا، 100 = مستعدٌ تمامًا) قبل: .... بعد: ....

املأ هذه الاستمارة في حالة:

- ★ التأكد من طبيعة عملك كي تصبح أكثر وعيًا ويقظةً نحو اللحظات في حياتك.
- ★ الشعور بالاستعداد لقول (لا) والتخلي عن العقل العاطفي والمنطقي المتطرف.
- ★ القيام بملاحظة اللحظة الحالية بدلاً من تجاوزها أو محاولة السيطرة عليها.
- ★ مقاومة التخلي عن تفسيراتك تجاه نفسك والآخرين بدلاً من وصفها فقط.
- ★ الشعور بعدم الاستطاعة على الانغماس في اللحظة الحالية والبقاء خارجها.
- ★ الشعور بالخوف والتهديد إذا فكرت في احتمالية تخليك عن إصدار الأحكام.
- ★ أن المزاج سيء ولن يساعدك لكي تكون أكثر فاعلية.

بعدما تقوم بملء هذه الاستمارة، حاول التفكير في هذه الأسئلة:

- ★ هل حياة الغفلة مهمة (مؤثرة) أم أنها ليست مهمة (غير مؤثرة)؟
- ★ هل سترفض المضي في حل مشكلة العقل الحكيم أم أن ذلك سوف يتسبب بمشكلة جديدة لديك؟
- ★ هل ملاحظة اللحظة الحالية مع عدم الاستجابة لها على الفور سوف يزيد أو ينقص من شعورك بالحرية؟
- ★ هل استمرارك في إصدار الأحكام سوف يساعد في تغيير الأشياء التي تود تغييرها أو التخلص منها؟
- ★ هل بقاؤك مرتبطًا بأفكارك بدلاً من الحقائق سوف يمكنك من الوصف بطريقة مفيدة أم لا؟
- ★ هل الأهم أن تكون فعالاً أم أن تكون على صواب؟



ورقة عمل اليقظة الذهنية (1) (الصفحة 2 من 2)

	البقاء غافلاً، أصدر الأحكام، غير فعّال	ممارسة اليقظة الذهنية
الإيجابيات	....	....
السلبيات	البقاء غافلاً، أصدر الأحكام، غير فعّال	ممارسة اليقظة الذهنية ....

ماذا قررت الآن؟ ....

هل هذا هو القرار الأفضل؟ ....

ضع قائمة بكل الأشياء الحكيمة التي فعلتها هذا الأسبوع ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (2) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة اليقظة الذهنية 2 - 5ج)

ممارسة مهارات جوهر اليقظة الذهنية

Mindfulness Core Skills Practice

التاريخ: .... الاسم: .... أسبوع البدء: ....

صف الأحداث والمواقف التي استثارت ممارستك لليقظة الذهنية.

الموقف الأول:

الموقف (من، ماذا، أين، متى؟):

★ العقل الحكيم
★ الملاحظة
★ الوصف
★ المشاركة
★ اللاحكم
★ الانتباه الأوحد
★ الفعّالية

اذكر من القائمة المهارات التي استخدمتها، ثم صف كيفية استخدام كلٍ منها:

صف خبرتك في استخدام كل مهارة:

حدد من القائمة أدناه الأشياء التي تأثرت بممارسة مهارة اليقظة الذهنية حتى لو كان التأثير ضئيلاً جدًا:

ـــ تخفيف المعاناة. ـــ ازدياد الشعور بالسعادة. ـــ زيادة القدرة على التركيز.

ـــ تقليل الانتكاسة. ـــ ازدياد الحكمة. ـــ زيادة الشعور باللحظة الحالية.

ـــ ارتفاع مستوى التواصل. ـــ زيادة الإحساس بالفعالية الشخصية.



ورقة عمل اليقظة الذهنية (2) (الصفحة 2 من 2)

الموقف الثاني:

الموقف (من، ماذا، أين، متى؟):

★ العقل الحكيم ★ الملاحظة ★ الوصف ★ المشاركة ★ اللاحكم ★ الانتباه الأوحد ★ الفعَالية	اذكر من القائمة المهارات التي استخدمتها، ثم صف كيفية استخدام كلٍ منها:

صف خبرتك في استخدام كل مهارة:

حدد من القائمة أدناه الأشياء التي تأثرت بممارسة مهارة اليقظة الذهنية حتى لو كان التأثير ضئيلاً جدًا:

ـــ تخفيف المعاناة. ـــ ازدياد الشعور بالسعادة. ـــ ازدياد القدرة على التركيز.

ـــ تقليل الانتكاسة. ـــ ازدياد الحكمة. ـــ زيادة الشعور باللحظة.

ـــ ارتفاع مستوى التفاعل ـــ زيادة الإحساس بفاعلية الشخصية الحالية.



ورقة عمل اليقظة الذهنية (2أ) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة اليقظة الذهنية 2 - 5ج)

ممارسة مهارات جوهر اليقظة الذهنية

Mindfulness Core Skills Practice

التاريخ: .... الاسم: .... بداية الأسبوع: ....

في كل مهارة من مهارات اليقظة الذهنية، دوّن ما الذي فعلته خلال الأسبوع ومن ثم، قيّم نوعية اليقظة الذهنية التي أحسست بها أثناء فترة الممارسة.

1	2	3	4	5
لم أستطع تركيز ذهني لأكثر من ثانية واحدة؛ لقد كنت غافلًا ومشتتًا إلى حد كبير.		لقد استطعت تركيز ذهني لبعض الوقت والبقاء في اللحظة الحالية.		لقد كنت في مركز العقل الحكيم، وكنت قادرًا على التخلي وفعل الأشياء التي أحتاجها.

اليوم العقل الحكيم

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....

اليوم الملاحظة

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....

اليوم الوصف

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....

اليوم المشاركة

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....

اليوم اللاحكم

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (2أ) (الصفحة 2 من 2)

اليوم الانتباه الأوحد

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....

اليوم الفعالية

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....

............/ .... اليقظة الذهنية ....

ضع قائمة بكل الأشياء التي أديتها خلال الأسبوع.



ورقة عمل اليقظة الذهنية (2ب)

(أدلة اليقظة الذهنية 2 - 5ج)

ممارسة مهارات اليقظة الذهنية الجوهرية Mindfulness Core Skills Practice

التاريخ: .... الاسم: .... بداية الأسبوع: ....

مارس كل مهارة من مهارات اليقظة الذهنية مرتين ومن ثم، صف أداءك كالآتي:

متى مارست تلك المهارة، ولماذا تمت ممارستها؟	ما الذي جرى معك واستثار ممارسة اليقظة الذهنية (أي شيء)؟	كم من الوقت قضيت في ممارسة تلك المهارة	التقييم قبل وبعد ممارسة المهارة		الاستنتاجات والأسئلة حول ممارسة تلك المهارة
			درجة تركيز ذهنية (0 - 100)	مستوى الوصول إلى مركز العقل الحكيم (0 - 100)	
العقل الحكيم:					
الملاحظة:					
الوصف:					
المشاركة:					
اللاحكم:					
الانتباه الأوحد:					
التأثير:					

ضع قائمة بكل الأشياء التي حدثت معك خلال الأسبوع: ....

ورقة عمل اليقظة الذهنية (2ج) (صفحة 1 من 2)

(أدلة اليقظة الذهنية 2 - 5ج،)

جدول مهارات جوهر اليقظة الذهنية Mindfulness Core Skills Calendar

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

حدد المهارات التي أديتها هذا الأسبوع:

العقل الحكيم: .... الملاحظة: .... الوصف: .... المشاركة: .... اللاحكم: .... الانتباه الأوحد .... التأثير: ....

حينما تمارس المهارات حاول أن تبقى يقظًا وواعيًا قدر الإمكان، ثم اكتب كل ما حدث لك لاحقًا.

اسم المهارة/المهارات	كيف أديت تلك المهارة	صف طريقة أدائها، ويتضمن ذلك إحساسات الجسم، والمشاعر، والأفكار عند ممارسة تلك المهارة.	ما الذي تشعر به الآن بعد أن أديت تلك المهارة؟
مثال/المشاركة	لقد ذهبت إلى الحفلة وشاركت في الأحاديث مع أشخاص آخرين.	شعرت بألم في بطني، وصعوبة في تنفسي وجفاف في حلقي، وأحسست بالقلق لأن الآخرين لا يحبونني ولكن، في وقت لاحقًا شعرت بالاستمتاع نحو المحادثة وابتسمت ولاحظت الناس من حولي، وفي النهاية شعرت أن ذلك الوقت كان جيدًا.	أشعر بالدهشة والسعادة لأنني تمكنت من القيام بذلك، أنا راضٍ عن نفسي، وأعتقد بأنني قادر على القيام بذلك مرة أخرى.
السبت			
الأحد			
الإثنين			



ورقة عمل اليقظة الذهنية 2ج (صفحة 2 من 2)

اسم المهارة/المهارات	كيف أديت تلك المهارة؟	صف طريقة أدائها، ويتضمن ذلك إحساسات الجسم، والمشاعر، والأفكار عند ممارسة تلك المهارة.	ما الذي تشعر به الآن بعد أن أديت تلك المهارة؟

ضع قائمة بكل الأشياء التي حدثت معك هذا الأسبوع: ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (3)

(أدلة اليقظة الذهنية (3)، (3أ))

ممارسة العقل الحكيم Wise Mind Practice

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

تمرين ممارسة العقل الحكيم: ضع إشارة أمام التمرين في كل مرة تمارسه.

★ ★ ★ .1 استحضرت التنفس الداخل إلى صدري والخارج منه، واستطعت إبقاء الانتباه في المركز.
★ ★ ★ .2 تخيلت نفسي قطعة من الحجر تطفو فوق البحيرة.
★ ★ ★ .3 تخيلت النزول على الدرج اللولبي.
★ ★ ★ .4 استحضرت فترات التوقف بين الشهيق والزفير.
★ ★ ★ .5 مارست طريقة التنفس «الحكيم» عند دخول الهواء، و «العقل» عند خروجه.
★ ★ ★ .6 سألت سؤالاً للعقل الحكيم (عند الشهيق) واستمعت إلى الإجابة (عند الزفير).
★ ★ ★ .7 تساءلت في نفسي: «هل هذا هو العقل الحكيم»؟
★ ★ ★ .8 أخرى (الوصف): ....
★ ★ ★ .9 أخرى (الوصف): ....

صف الموقف وكيفية ممارستك للعقل الحكيم.

....

....

ما مدى فاعلية تلك الممارسة في مساعدتك أن تصبح في مركز عقلك الحكيم؟

لا تؤثر		أثرت بعض الشيء		تأثير كبير جدًا
لم أستطع عمل المهارة لأكثر من دقيقة واحدة، شعرت بالتشتت وعدم الانتباه.		لقد استطعت ممارسة فنية العقل الحكيم وأصبحت في المركز بعض الوقت.		لقد أصبحت في مركز العقل الحكيم وشعرت بالقدرة على فعل ما أريد وأحتاج إليه.
1	2	3	4	5

صف الموقف وكيفية ممارستك للعقل الحكيم:

....

....

ضع قائمة بكل الأشياء التي حدثت معك هذا الأسبوع: ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (4)

(أدلة اليقظة الذهنية (4) - 4ج)

مهارات "ماذا" في اليقظة الذهنية: الملاحظة – الوصف – المشاركة
Mindfulness "What" Skills: Observing, Describing, Participating

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

ضع إشارة أمام مهارات اليقظة الذهنية التي مارستها هذا الأسبوع، ثم اكتب وصفًا لمرتين مختلفتين حينما أديت تلك المهارة. ولا بأس من استخدام الجزء الخلفي من الورقة لكتابة مزيدٍ من الأمثلة.

الملاحظة: .... الوصف: .... المشاركة: ....

صف الموقف وكيفية ممارستك للمهارة:

....

حدد من القائمة أدناه الأشياء التي تأثرت من ممارستك لمهارة اليقظة الذهنية حتى لو كان التأثير ضئيلاً جدًا.

ـــ تخفيف المعاناة. ـــ تزايد الشعور بالسعادة . ـــ تزايد القدرة على التركيز.

ـــ تقليل الانتكاسة. ـــ ازدياد الحكمة. ـــ تزايد الشعور باللحظة الحالية.

ـــ ارتفاع مستوى التواصل ـــ تزايد الإحساس بالفاعلية الشخصية.

صف كيف ساعدت أو لم تساعد تلك المهارة كي تصبح يقظًا ذهنيًا: ....

....

صف الموقف وكيفية ممارستك للمهارة:

....

حدد من القائمة أدناه الأشياء التي تأثرت من ممارستك لمهارة اليقظة الذهنية حتى لو كان التأثير ضئيلاً جدًا.

ـــ تخفيف المعاناة. ـــ تزايد شعور السعادة . ـــ تزايد القدرة على التركيز.

ـــ تقليل الانتكاسة. ـــ ازدياد الحكمة. ـــ تزايد الشعور باللحظة الحلية.

ـــ ارتفاع مستوى التواصل ـــ تزايد الإحساس بالفاعلية الشخصية

صف كيف ساعدت أو لم تساعد تلك المهارة كي تصبح يقظًا ذهنيًا: ....

....

اكتب قائمة بالأشياء الحكيمة التي أديتها هذا الأسبوع؟

....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (4أ) (صفحة 1 من 2)

(أدلة اليقظة الذهنية 4 - 4ج)

قائمة الملاحظة، الوصف، المشاركة
Observing, Describing, Participating Checklist

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

حدد من القائمة أدناه مهارات اليقظة الذهنية التي استعملتها مع ملاحظة أن باستطاعتك أداء تلك المهارات أربع مرات. أما في حال ممارستك للمهارة أكثر من ذلك، فلا بأس أن توسع عملية التسجيل وتستخدم هوامش الصفحة أو حتى الجزء الخلفي من الورقة.

ممارسة الملاحظة: ضع إشارة على التمرين في كل مرة أديتها.

★ ★ ★ 1 - ماذا رأيت: .... فقط المشاهدة دون أن أتتبع ما أرى.

★ ★ ★ 2 - الأصوات: .... الأصوات من حولي .... نبرة الصوت لشخص ما .... الموسيقى.

★ ★ ★ 3 - الروائح من حولي: .... نكهة الطعام، .... الصابون .... الهواء عند المشي ....

★ ★ ★ 4 - مذاق الطعام الذي أتناوله وطريقة أكله.

★ ★ ★ 5 - الدوافع لعمل شيءٍ ما: .... الرغبة في لمشاهدة .... ملاحظة دافع التجنب .... ملاحظة دوافع الجسم.

★ ★ ★ 6 - الإحساسات الجسدية: .... تفحص الجسم: .... الإحساس بالمشي .... الإحساس بأن شيئًا يلامس جسمي.

★ ★ ★ 7 - الأفكار التي تتوارد إلى ذهني: .... تخيلت عقلي كالنهر الجاري .... تخيلت عقلي مثل سير الأمتعة.

★ ★ ★ 8 - التنفس: .... حركات البطن، .... الإحساس بالهواء عند دخوله وخروجه من الأنف.

★ ★ ★ 9 - توسيع دائرة الوعي: .... الوعي بكل أعضاء الجسم، .... الوعي بالمساحات من حولي .... احتضان الأشجار.

★ ★ ★ 10 - انفتاح العقل: .... الانفتاح على الإحساس الذي نشأ، عدم الارتباط بالأشياء، التخلي عن كل شيء.

★ ★ ★ 11 - أخرى "صفها": ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (4أ) (صفحة 2 من 2)

ممارسة الوصف: ضع إشارة على التمرين في كل مرة أديتها.

★ ★ ★ 12 - ما الذي شاهدته خارج حدود الجسم؟

★ ★ ★ 13 - الأفكار، المشاعر، والإحساسات داخل النفس.

★ ★ ★ 14 - التنفس.

★ ★ ★ 15 - أخرى (صفها): ....

ممارسة المشاركة: ضع إشارة على التمرين في كل مرة أديتها.

★ ★ ★ 16 - الرقص على أصوات الموسيقى.

★ ★ ★ 17 - الغناء مع أصوات الموسيقى عند الاستماع إليها.

★ ★ ★ 18 - الغناء أثناء الاستحمام.

★ ★ ★ 19 - الغناء والرقص عند مشاهدة التلفاز.

★ ★ ★ 20 - القفز فوق السرير والرقص والغناء قبل النوم.

★ ★ ★ 21 - الانضمام إلى مجموعة تغني.

★ ★ ★ 22 - لعب "كاراوكي" مع الأصدقاء أو في النادي.

★ ★ ★ 23 - الاندماج بالكامل مع حديث شخص ما.

★ ★ ★ 24 - الجري، الركوب، التزلج، المشي والاندماج بالكامل مع النشاط.

★ ★ ★ 25 - لعب رياضة ما والاندماج الكامل معها.

★ ★ ★ 26 - عد الأنفاس، وإعطاء رقم (1) للشهيق ورقم (2) للزفير.

★ ★ ★ 27 - ترديد "كلمة" ببطء أكثر وأكثر وأكثر.

★ ★ ★ 28 - التخلي عن الحذر والاندماج الكامل في النشاطات الاجتماعية والعملية.

★ ★ ★ 29 - أخرى "صفها": ....

اكتب قائمة بكل الأشياء الحكيمة التي أديتها خلال الأسبوع: ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (4 ب)

(أدلة اليقظة الذهنية 4 - 4ج)

جدول الملاحظة – الوصف – المشاركة Observing, Describing, Participating Calendar

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

ضع إشارة على اثنين على الأقل من المهارات التي أديتها هذا الأسبوع: الملاحظة .... الوصف .... المشاركة.............

عند أدائك للمهارة، حاول أن تبقى واعيًا ومتيقظًا قدر الإمكان، ثم اكتب ما قمت بممارسته لاحقًا.

اسم المهارة/المهارات	طريقة ممارستك لتلك المهارة؟	صف خبرتك والتي تتضمن إحساسات جسمك ومشاعرك وأفكارك عندما أديت تلك المهارة.	ما الذي تشعر به الآن بعد أن أديت المهارة؟
مثال/الملاحظة	لقد مشيت في الحديقة ولاحظت كل الأشجار التي أمر بجانبها.	كنت أشعر بالهدوء والاسترخاء في أكتافي، وأحسست بالفضول وحب الاستطلاع تجاه الأشجار التي أشاهدها، وتخلصت قليلاً من القلق؛ لأن تفكيري كان يركز على ألوان الأشجار التي بدت خضراء جدًا وجميلة.	لقد شعرت بالاسترخاء والراحة، وأعتقد بأنه يجب علي الذهاب للمشي مرة أخرى ولكن ينتابني شعور بالقلق بأنني لن أستطيع تركيز انتباهي على الممارسة.
السبت:			
الأحد:			
الإثنين:			
الثلاثاء:			
الأربعاء:			
الخميس:			
الجمعة:			

ضع قائمة بكل الأشياء الحكيمة التي أديتها هذا الأسبوع: ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (5)

(أدلة اليقظة الذهنية 5 - 5ج)

مهارات "كيف" في اليقظة الذهنية: اللاحكم، الانتباه الأوحد، التأثر
Mindfulness "How" Skills: Nonjudgmentalness, One - M indfulness, Effectiveness

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

ضع إشارة أمام مهارات اليقظة الذهنية التي أديتها هذا الأسبوع، ثم قم بكتابة وصفٍ لمرتين مختلفتين من تلك المهارات، ولا بأس من استخدام الصفحة الخلفية لكتابة المزيد من الأمثلة.

.... اللاحكم .... الانتباه الأوحد .... التأثر

صف الموقف وكيفية ممارستك للمهارة:

....

حدد من القائمة أدناه الأشياء التي تأثرت من ممارستك لمهارة اليقظة الذهنية حتى لو كان التأثير ضئيلاً جدًا.

ـــ تخفيف المعاناة. ـــ تزايد الشعور بالسعادة. ـــ تزايد القدرة على التركيز.

ـــ تقليل الانتكاسة. ـــ ازدياد الحكمة . ـــ تزايد الشعور باللحظة الحالية.

ـــ ارتفاع مستوى التواصل ـــ تزايد الإحساس بالفاعلية الشخصية.

صف كيف ساعدت أو لم تساعد تلك المهارة كي تصبح يقظًا ذهنيًا: ....

....

اكتب قائمة بالأشياء الحكيمة التي أديتها هذا الأسبوع؟

....

صف الموقف وكيفية ممارستك للمهارة:

حدد من القائمة أدناه الأشياء التي تأثرت من ممارستك لمهارة اليقظة الذهنية حتى لو كان التأثير ضئيلاً جدًا.

ـــ تخفيف المعاناة. ـــ تزايد الشعور بالسعادة. ـــ تزايد القدرة على التركيز.

ـــ تقليل الانتكاسة. ـــ ازدياد الحكمة. ـــ تزايد الشعور باللحظة الحالية.

ـــ ارتفاع مستوى التواصل ـــ تزايد الإحساس بالفاعلية الشخصية.

صف كيف ساعدت أو لم تساعد تلك المهارة كي تصبح يقظًا ذهنيًا: ....

اكتب قائمة بالأشياء الحكيمة التي أديتها هذا الأسبوع؟

....

ضع قائمة بكل الأشياء الحكيمة التي أديتها خلال الأسبوع: ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (5 أ) (صفحة 1 من 2)

(أدلة اليقظة الذهنية 5 - 5ج)

قائمة اللاحكم، الانتباه الأوحد، التأثير
Nonjudgmentalness, One - Mindfulness, Effectiveness Checklist

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

ممارسة "اللاحكم": ضع إشارة على التمرين في كل مرة أديتها فيه.

1 - رددت في عقلك: "لقد تولدت فكرة إصدار الأحكام في ذهني".

2 - إحصاء أفكار الحكم.

3 - استبدال أفكار وحالات الحكم بأفكار وحالات اللاحكم.

4 - ملاحظة تعبيرات الوجه ونبرات الصوت والأوضاع خلال الحكم.

5 - تغيير تعبيرات الوجه ونبرات الصوت والأوضاع إلى اللاحكم.

6 - البقاء في حالة تركيز شديد جدًا تجنبًا للأحكام.

7 - كتابة وصفٍ خالٍ من إصدار الأحكام عن حدث أثار مشاعري خلال اليوم.

8 - كتابة تقريرٍ طويلٍ خالٍ من الأحكام عن حدث مهم حصل لي خلال اليوم.

9 - تخيل شخصًا غضبت منه، ثم حاولت تفهم تصرفاته وطريقته.

10 - عندما شعرت بالرغبة في إصدار الأحكام فإنني قمت بممارسة فنية نصف الابتسامة أو/و اليدين الهادئتين.

صف الموقف وكيفية أدائك لمهارة اللاحكم ....

....

ممارسة "الانتباه الأوحد": ضع إشارة على التمرين في كل مرة أديتها فيه.

11 - الوعي الكامل عند إعداد الشاي أو القهوة.

12 - الوعي الكامل عند غسيل الأطباق.

13 - الوعي الكامل عند الغسل اليدوي للملابس.

14 - الوعي الكامل عند تنظيف المنزل.

15 - الوعي الكامل عند الاستحمام.

16 - الوعي الكامل عند التأمل.

صف الموقف وكيفية أدائك لمهارة "الانتباه الأوحد" ....

....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (5 أ) (صفحة 2 من 2)

ممارسة "التأثر": ضع إشارة على التمرين في كل مرة أديتها فيه.

17 - التخلي عن كوني إنسانًا على صواب.

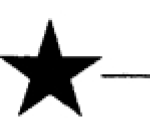
18 - الابتعاد عن التعمد.

19 - إنجاز عمل له تأثير.

صف الموقف وكيفية أدائك مهارة .. "التأثر" ....

....

ضع قائمة بكل الأشياء التي أديتها خلال الأسبوع: ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (5 ب)

(أدلة اليقظة الذهنية 5 - 5ج)

جدول اللاحكم – الانتباه الموحد – التأثر Nonjudgmentalness, One - M indfulness, Effectiveness Calendar

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

ضع إشارة أمام اثنتين على الأقل من المهارات التي مارستها خلال الأسبوع: ــ اللاحكم ــ الانتباه الموحد ــ التأثير. يجب أن تكون واعيًا و مستيقظًا قدر المستطاع عند ممارستك للمهارة، ثم اكتب ملاحظاتك لاحقًا.

اسم المهارة/ المهارات	طريقة أدائك لتلك المهارة	صف خبرتك عندما أديت تلك المهارة ويتضمن ذلك أحاسيس جسمك ومشاعرك وأفكارك خلال الممارسة.	ما الذي تشعر به الآن بعد أن أديت المهارة؟
مثال: الانتباه الموحد	لقد نظفت الغبار في المنزل وحاولت التركيز فقط على ذلك العمل.	استشعرت نعومة الأشياء في يديَّ، وأحسست بقدرتي على فعل الأعمال المفيدة، وبدأت أفكر بكل الأشياء التي أحتاج إلى تنظيفها مع محاولة أعادة تركيزي المرة تلو الأخرى على نفض الغبار في المنزل.	تذكرت مشاعر زوجي حينما يشاهد نظافة منزلنا، وأحسست بأهمية ما قمت به، أعتقد أنني أستطيع عمل الأفضل إذا لم يتشتت انتباهي.
السبت:			
الأحد:			
الإثنين:			
الثلاثاء:			
الأربعاء:			
الخميس:			
الجمعة:			

ضع قائمة بكل الأشياء الحكيمة التي أديتها هذا الأسبوع؟ ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (5ج)

(أدلة اليقظة الذهنية 5 - 5ج)

جدول اللاحكم Nonjudgmentalness Calendar

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

عليك أن تكون واعيًا بالتغييرات والأفكار التي تتضمن أحكامًا، وحاول استخدام الأسئلة التالية لكي توجه انتباهك إلى كل التفاصيل. اكتب ملاحظاتك لاحقًا.

هل أديت مهارة ملاحظة الأفكار التي تتضمن أحكامًا	هل أحصيت عدد مرات أفكار الحكم، كم كان عددها؟	هل استبدلت الافتراضات والأفكار التي تتضمن أحكامًا؟ ما هي تلك الأفكار والافتراضات؟	بماذا استبدلت الفكرة أو الافتراض؟	صف الإحساسات الجسدية وتعابير «اللاحكم» التي شعرت بها	صف أي تغيير آخر حصل بعد أداء المهارة.
مثال: نعم	21	إن زوجي إنسان مهمل لأنه لم يتذكر موعد إيصالي من العمل	ربما نسي ذلك الموعد! وأتمنى ألا ينسى موعدي مرة أخرى	ابتسمت «نصف ابتسامة» وارتخت قبضة يدي.	
السبت:					
الأحد:					
الإثنين:					
الثلاثاء:					
الأربعاء:					
الخميس:					
الجمعة:					

ضع قائمة بكل الأشياء التي أديتها خلال الأسبوع؟........................

أوراق العمل للطرائق الأخرى من مهارات اليقظة الذهنية

(Worksheets for Other Perspectives on Mindfulness Skills)



ورقة عمل اليقظة الذهنية (6) (صفحة 1 من 2)

(دليل اليقظة الذهنية (8))

Loving Kindness التلطف

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

ضع إشارة أمام أشكال التلطف التي قمت بها هذا الأسبوع، ثم قدم وصفًا لمرتين مختلفتين منهما. ولا بأس من استخدام الصفحة الخلفية لتقديم شرحٍ أكثر إذا كنت محتاجًا لذلك.

.... نحو الذات .... نحو شخص عزيز .... نحو صديقك .... نحو شخص غاضب منه .... نحو شخص مضطرب .... نحو عدو .... نحو جميع الناس .... أخرى...

صف النص الذي استخدمته (مثال: دعوات حارة وصادقة).

1 - ....

2 - ....

3 - ....

4 - ....

5 - ....

ضع إشارة أمام أيٍ من القائمة أدناه والذي تأثر إيجابيًا عند ممارسة مهارة التلطف، حتى لو كان ذلك التأثير بسيطًا تجاه هذا الشخص:

ـــ مشاعر دافئة واهتمام. ـــ الحب. ـــ الشغف.

ـــ الرغبة في التواصل. ـــ الحكمة. ـــ السعادة. ـــ أحاسيس صادقة.

صف كيف ساعدت أو لم تساعد تلك المهارة في أن تكون أكثر تلطفًا: ....

....

ـــ نحو الذات. ـــ نحو شخص عزيز عليك . ـــ نحو صديقك. ـــ نحو شخص غاضب منه.

ـــ نحو شخص مضطرب. ـــ نحو عدو . ـــ نحو كل الناس. ـــ أخرى.



ورقة عمل اليقظة الذهنية (6) (صفحة 2 من 2)

صف النص الذي استخدمته (مثال: دعوات حارة وصادقة) ــ كما في الأعلى (تأكد من صحتها):

1 - ....

2 - ....

3 - ....

4 - ....

5 - ....

ضع إشارة أمام أيٍ من القائمة أدناه والذي تأثر إيجابيًا عند ممارسة مهارة التلطف، حتى لو كان ذلك التأثير بسيطًا تجاه هذا الشخص:

ــ مشاعر دافئة واهتمام. ــ الحب. ــ الشغف.

ــ الرغبة في التواصل. ــ الحكمة. ــ السعادة. ــ أحاسيس صادقة.

صف كيف ساعدت أو لم تساعد تلك المهارة في أن تكون أكثر تلطفًا: ....

....

ضع قائمة بكل الأشياء الحكيمة التي أديتها هذا الأسبوع: ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (7) (صفحة 1 من 2)

(أدلة اليقظة الذهنية 9، 9أ)

التوازن بين العقل الوجودي والعقل العملي

Balancing Being Mind with Doing Mind

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

الممارسة اليومية للعقل الحكيم: ضع إشارة أمام تمارين ممارستك للعقل الحكيم في كل مرة أديتها به.

★ ★ ★ 1 - قراءة وكتابة نصوص دينية وترديدها باستخدام مهارات اليقظة الذهنية.

★ ★ ★ 2 - تدوين مذكرات العقل الحكيم كي أتذكر ممارسة اليقظة الذهنية.

★ ★ ★ 3 - وضع قصاصات ورق في أماكن واضحة كي أتذكر ممارسة اليقظة الذهنية.

★ ★ ★ 4 - بذل جهد متعمد لكي أبقى واعيًا باللحظة الحالية في كل نشاط أفعله.

★ ★ ★ 5 - التركيز على «اللحظة الحالية» فقط ولا غيرها حينما كنت متوترًا أو منهمكًا أو متشتتًا.

★ ★ ★ 6 - توجيه الانتباه إلى الأحداث اليومية فقط.

★ ★ ★ 7 - توجيه الانتباه إلى الحاجات التي يجب إنجازها في حياتي اليومية.

★ ★ ★ 8 - التصرف عن طيب خاطر والقيام بما أحتاج له.

★ ★ ★ 9 - ممارسة «3 دقائق» من فنية العقل الحكيم للتخفيف من تأثير «العقل العملي» على حياتي اليومية.

★ ★ ★ 10 - أخرى «صفها»: ....

صف واحدة أو أكثر من المواقف التي حاولت فيها الموازنة بين العقل العملي والعقل الوجودي.

....

كيف أثرت تلك الممارسة على مساعدتك في إيجاد العقل الحكيم في حياتك اليومية؟

لا تأثير		تأثير متوسط		تأثير كبير
لم أستطع أداء المهارة لأكثر من دقيقة واحدة، لقد كنت متشتتاً وفاقدًا للتركيز.		لقد كنت قادرًا على ممارسة العقل الحكيم، وأصبح باستطاعتي التركيز على العقل الحكيم.		لقد كنت في مركز العقل الحكيم وكان بمقدوري فعل ما أحتاج إليه.
1	2	3	4	5



ورقة عمل اليقظة الذهنية (7) (صفحة 2 من 2)

صف واحدًا أو أكثر من المواقف التي حاولت فيها الموازنة بين العقل العملي والعقل الوجودي:

....

كيف أثرت تلك الممارسة على مساعدتك في إيجاد العقل الحكيم في حياتك اليومية؟

لا تأثير	تأثير متوسط	تأثير كبير
لم أستطع أداء المهارة لأكثر من دقيقة واحدة، لقد كنت متشتتاً وفاقدًأ للتركيز.	لقد كنت قادرًا على ممارسة العقل الحكيم، وأصبح باستطاعتي التركيز على العقل الحكيم.	لقد كنت في مركز العقل الحكيم وكان بمقدوري فعل ما أحتاج إليه.

1   2   3   4   5

ضع قائمة بكل الأشياء الحكيمة التي أديتها هذا الأسبوع: ....

ورقة عمل اليقظة الذهنية (7أ)

(أدلة اليقظة الذهنية 9، 9أ)

استمارة اليقظة الذهنية للعقل العملي والوجودي Mindfulness of Being and Doing Calendar

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

حاول أن تكون يقظًا وواعيًا في اللحظة الحالية إذا شعرت بالتوتر أو الإنهاك أو التشتت، وجه انتباهك إلى أدائك ولحظتك الآن، حاول دائمًا إعادة تركيزك إلى «هذه اللحظة فقط وليست اللحظة القادمة أو الماضية. استخدم الأسئلة التالية من أجل تركيز وعيك على التفاصيل التي تؤديها، ثم اكتب ملاحظاتك لاحقًا.

ماذا حدث معك؟	ما النشاط الوحيد الذي سوف تؤديه في هذه اللحظة وتركز انتباهك عليه؟	كيف أصبح شعور جسدك حينما ركزت على عمل واحد فقط؟	صف خبرتك أثناء ممارسة تلك المهارة؟	ما خبرتك الآن بعدما استخدمت تلك المهارة؟
مثال / شعور بالإنهاك عند مشاهدة عدد الصحون التي يجب غسلها قبل النوم	غسل وتشطيف صحن واحد فقط	راحة في الذراع اليدان هادئتان ... استرخاء في الظهر	الاسترخاء .. «يا الهي صحن واحد فقط»، خوف والتوتر	لم يكن ذلك صعبًا للغاية، ولكن ماذا عن المرة القادمة؟ سوف أمارس تلك المهارة
السبت:				
الأحد:				
الإثنين:				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				

ضع قائمة بكل الأشياء الحكيمة التي أديتها خلال الأسبوع: ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (8)

(أدلة اليقظة الذهنية (9)، (9أ))

استمارة اليقظة الذهنية بالأحداث الممتعة Mindfulness of Pleasant Events Calendar

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

حاول أن تكون واعيًا ويقظًا للحدث الممتع الذي يحصل في هذا الوقت، وجه انتباهك إلى الأحداث اليومية أو العادية التي تجري في هذه اللحظة وتشعر معها بالمتعة. حاول أن تعيش تلك اللحظة بالكامل. حتى لو أن ذلك عابر، استخدم الأسئلة التالية لكي تركز وعيك على التفاصيل التي تعايشها كما تحدث لك، اكتب ملاحظاتك لاحقًا.

ماذا حدث لك؟	هل كنت واعيًا ويقظًا بالمشاعر السعيدة حينما حدث الموقف لك؟	كيف كانت أحاسيس جسدك أثناء معايشة ذلك الموقف؟	صف مشاعرك وأفكارك خلال معايشتك للمهارة.	ما خبرتك الآن بعدما استخدمت تلك المهارة؟
مثال: شاهدت طائرًا جميلاً بينما كنت أمشي بجانب البحيرة.	نعم	اشراقة في الوجه، شعرت أن أكتافي كانت مسترخية، ارتفاع في أطراف فمي (ابتسامة)	الارتياح، الاستمتاع «ذلك رائع جدًا»، لقد كان صوت الطائر جميلاً، من المتعة المشي في الخارج	لقد كان الموقف بسيطًا جدًا، ولكنني أشعر بالسعادة لأنني لاحظت جماله
السبت:				
الأحد:				
الإثنين:				
الثلاثاء:				
الأربعاء:				
الخميس:				
الجمعة:				

ضع قائمة بكل الأشياء الحكيمة التي أديتها خلال الأسبوع: ....

ورقة عمل اليقظة الذهنية (9)

((أدلة اليقظة الذهنية (9)، (9أ))

استمارة اليقظة الذهنية بالأحداث السيئة Mindfulness of Unpleasant Events Calendar

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

حاول أن تكون وعيًا ويقظًا للحدث السيء الذي يحدث في هذا الوقت، وجه انتباهك إلى الأحداث اليومية والعادية التي تجري في هذه اللحظة وتشعرك بالألم وعدم، الراحة ثم حاول معايشة تلك اللحظة. حتى لو كان الموقف عابرًا. استخدم الأسئلة التالية لكي تركز وعيك على التفاصيل التي تعايشها كما تحدث لك، اكتب ملاحظاتك لاحقًا.

ماذا حدث لك؟	هل كنت واعيًا ويقظًا بالمشاعر السيئة حينما حدث الموقف لك؟	كيف كانت أحاسيس جسدك أثناء معايشة ذلك الموقف؟	صنف مشاعرك وأفكارك خلال معايشتك للمهارة؟	ما خبرتك الآن بعدما استخدمت تلك المهارة.
مثال: زوجي نسي عيد ميلادي	نعم	الدموع تملأ عيني. انقباض في المعدة .. ملامح حزن على الوجه، ألم في الأكتاف، تعب	ألم، حزن، «هو لا يهتم كثيرًا ولا يتذكر الأحداث المهمة التي تخصني» «هل هو فعلاً يحبني؟» سوف أسهر حتى الصباح.	زوجي رجل ينسى كثيرًا، وقد يحتاج إلى تذكيره بالأحداث المهمة دومًا.
السبت:				
الأحد:				
الإثنين:				
الثلاثاء:				
الأربعاء:				
الخميس:				
الجمعة:				

ضع قائمة بكل الأشياء الحكيمة التي أديتها خلال الأسبوع: ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (10) (صفحة 1 من 2)

(أدلة اليقظة الذهنية 3، 10)

السير في منتصف العقل الحكيم Walking the Middle Path to Wise Mind

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

السير في منتصف الطريق: ضع إشارة على تمارين ممارسة العقل الحكيم في كل مرة أديتها فيه.

السير في المنتصف:

1 - العقل المنطقي والعقل العاطفي معًا لعقلٍ حكيم.

2 - العقل الوجودي والعقل العلمي معًا لعقلٍ حكيم.

3 - الرغبة في تغيير اللحظة الحالية مع القبول المطلق للوصول لعقلٍ حكيم.

4 - إنكار الذات والانغماس فيها للحصول على العقل الحكيم.

5 - أخرى: ....

السير في منتصف الطريق: صف واحدًا أو أكثر من المواقف التي حاولت فيها السير في منتصف الطريق، واشرح كيف حدث لك:

....

....

كيف أثرت تلك الممارسة على مساعدتك في السير منتصف الطريق؟

لا تأثير		تأثير متوسط		تأثير كبير
لم أستطع أداء المهارة لأكثر من دقيقة واحدة، لقد كنت مشتتًا وفاقدًا للتركيز.		لقد كنت قادرًا على ممارسة العقل الحكيم، وأصبح باستطاعتي التركيز على العقل الحكيم.		لقد كنت في مركز العقل الحكيم، وكان بمقدوري فعل ما أحتاج إليه.
1	2	3	4	5

كيف أثرت تلك الممارسة على مساعدتك في السير منتصف الطريق؟

....

....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (10) (صفحة 2 من 2)

كيف أثرت تلك الممارسة على مساعدتك في السير منتصف الطريق؟

لا تأثير		تأثير متوسط		تأثير كبير
لم أستطع أداء المهارة لأكثر من دقيقة واحدة، لقد كنت مشتتًا وفاقدًا للتركيز.		لقد كنت قادرًا على ممارسة العقل الحكيم، وأصبح باستطاعتي التركيز على العقل الحكيم.		لقد كنت في مركز العقل الحكيم، وكان بمقدوري فعل ما أحتاج إليه.
1	2	3	4	5

ضع قائمة بكل الأشياء الحكيمة التي أديتها خلال هذا الأسبوع: ....



ورقة عمل اليقظة الذهنية (10أ) (صفحة 1 من 2)

(دليل اليقظة الذهنية 10)

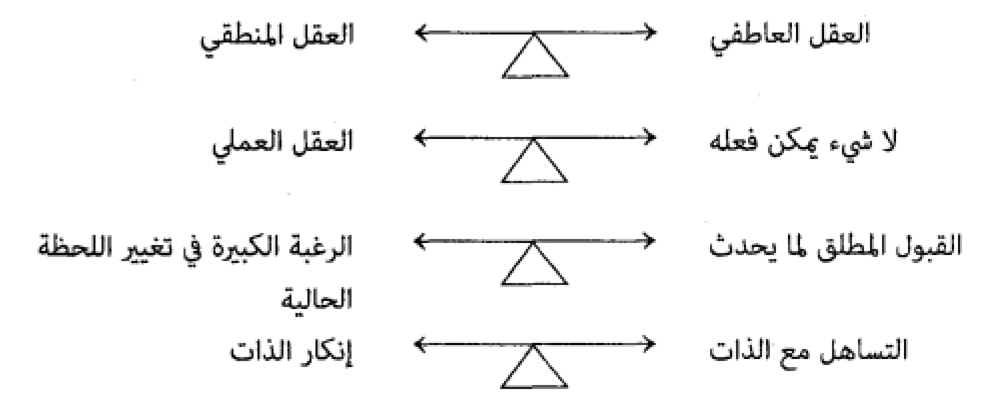
اختبار الذات على منتصف الطريق

Analyzing Yourself on the Middle Path

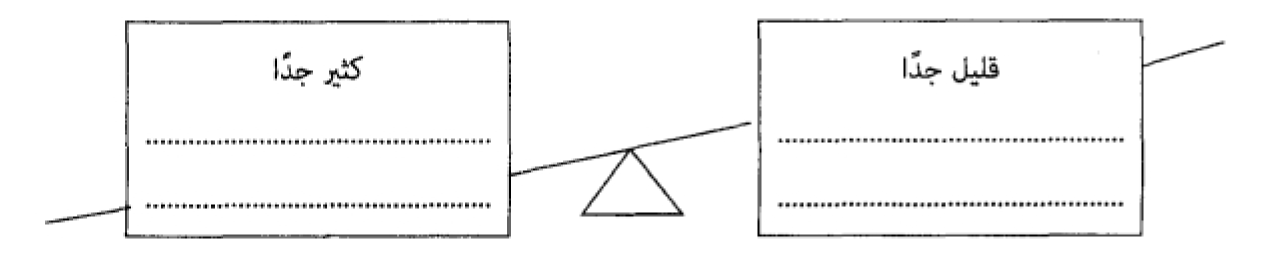
التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

1 - اكتشف فيما لو كنت في منتصف الطريق أم أنك متطرف نحو إحدى الجهات.

ضع علامة (X) على كل واحدة من أشكال العقل الحكيم كي تحدد الطريقة التي تفكر فيها أغلب الوقت. إذا كنت تشعر بأنك متوازن، ضع علامة (X) في المنتصف، أما إذا شعرت بأنك غير متوازن، فضع إشارة (X) قريبًا من نهاية الجهة التي تمثل طريقة تفكيرك.



2 - اختر مشكلة واحدة، ثم صف بالتحديد ما الذي يجب عمله بشكل أكبر، وما يجب عمله بشكل أقل.

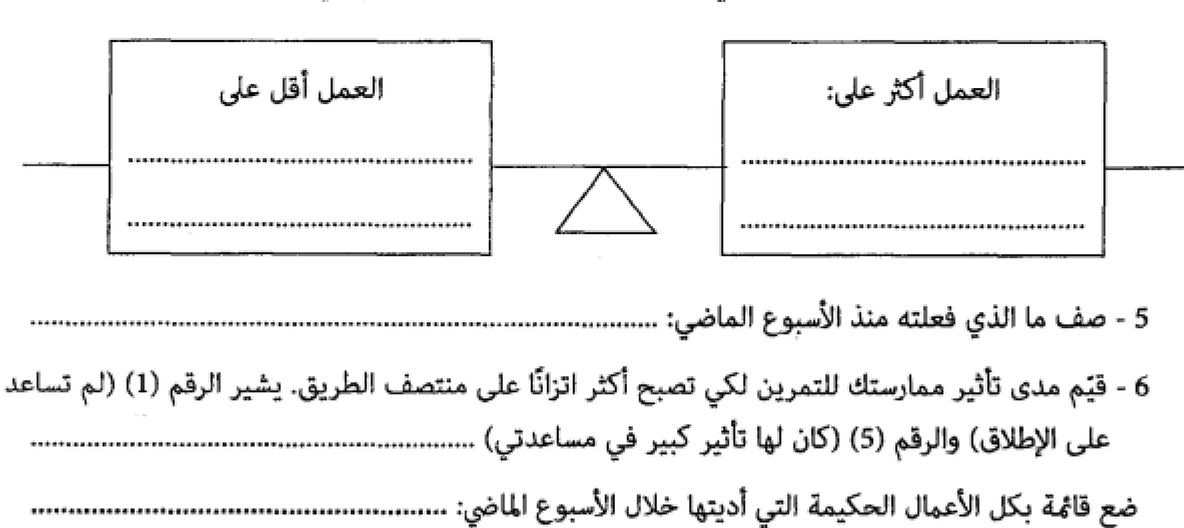


3 - اختبر كل الحقائق: اكتشاف التفسيرات والآراء. عليك التأكد أولاً بأن قائمة النشاطات التي ذكرتها في الشكل السابق (كثير جدًا أو قليل جدًا) حقيقية وكافية، ثم اختبر القيم في العقل الحكيم، تأكد أنك تعمل في منتصف الطريق ولست متطرفًا إلى جهة. وكذلك حاول اكتشاف «الأحكام» وتجنب قول «جيد» أو «سيء» أو استخدام لغة إصدار الحكم. أعد كتابة ما ذكرته سابقًا بطريقة «اللاحكم».



ورقة عمل اليقظة الذهنية (10أ) (صفحة 2 من 2)

4 - حدد واحدًا (أو اثنان) من الأشياء التي يجب عليك فعلها الأسبوع القادم كي تكون أقرب إلى التوازن.



5 - صف ما الذي فعلته منذ الأسبوع الماضي: ....

6 - قيّم مدى تأثير ممارستك للتمرين لكي تصبح أكثر اتزانًا على منتصف الطريق. يشير الرقم (1) (لم تساعد على الإطلاق) والرقم (5) (كان لها تأثير كبير في مساعدتي) ....

ضع قائمة بكل الأعمال الحكيمة التي أديتها خلال الأسبوع الماضي: ....

ورقة عمل اليقظة الذهنية (10ب)

(دليل اليقظة الذهنية (10))

استمارة السير في منتصف العقل الحكيم Walking the Middle Path Calendar

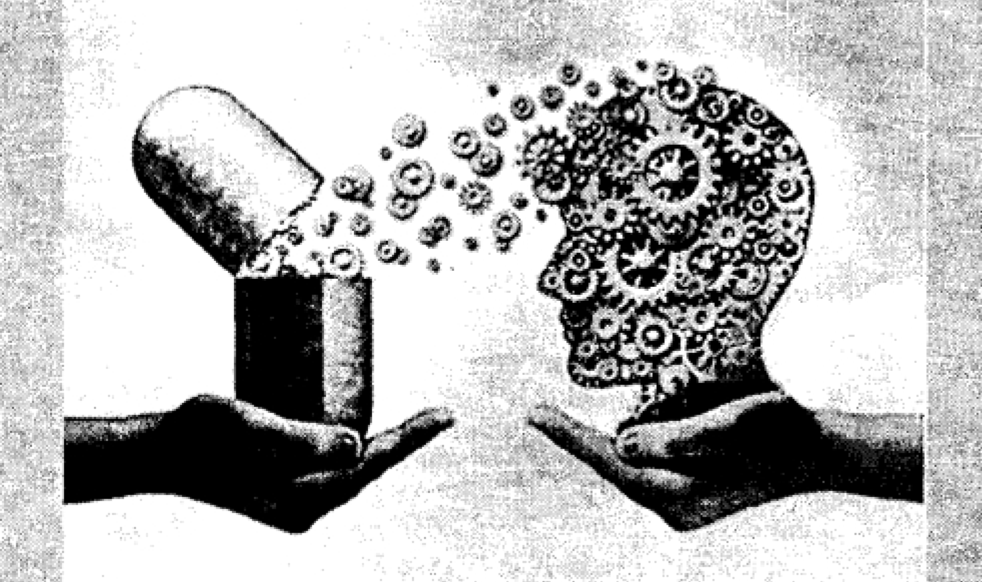
التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اليوم	صف التوتر بين		صف بالتفصيل كيف ستقوم بالتحكم بمستوى التوتر بين الجهتين
	الانجذاب إلى جهة	الانجذاب إلى الجهة المعاكسة	
مثال/القيام بعمليات إصلاح للمنزل قبل البيع	شعور بعدم الرغبة في القيام بأي أعمال لإصلاح المنزل	مشاهدة التلفاز، أكل الايس كريم، إهمال كل أعمال الصيانة التي أحتاجها كي يكون المنزل جاهزاً للبيع.	قررت القيام بعمل إصلاحات بسيطة كل يوم، ثم إصلاح آخر متوسط في كل أسبوع. سوف أخَصّص كل يوم ساعة واحدة أترك فيها التفكير والتوتر للتفرغ إلى أداء أعمال ممتعة لي.
السبت:			
الأحد:			
الإثنين:			
الثلاثاء:			
الأربعاء:			
الخميس:			
الجمعة:			

ضع قائمة بكل الأشياء الحكيمة التي أديتها خلال الأسبوع: ....

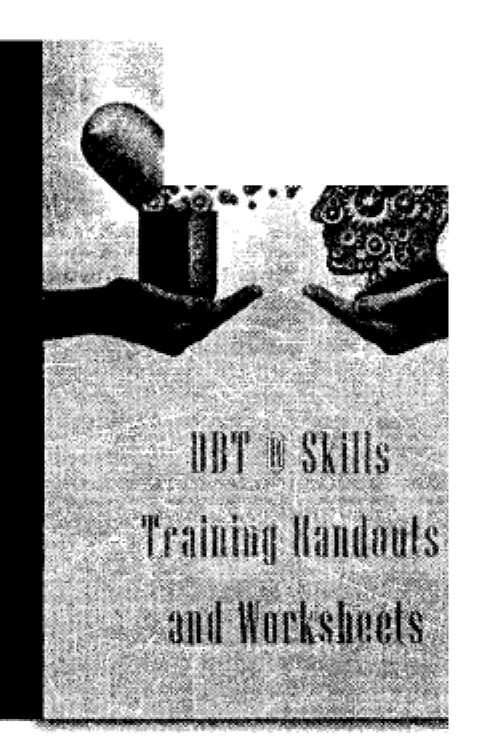
مهارات الفاعلية البين شخصية

Interpersonal Effectiveness Skills



DBT® Skills

Training Handouts



مهارات الفاعلية البين شخصية
Interpersonal Effectiveness Skills

تمهيد للأدلة وأوراق العمل Introduction to Handouts and Worksheets

تساعد مهارات الفاعلية البين شخصية على بناء العلاقات الجديدة وتقوية الموجودة والتعامل الأفضل مع المواقف الاجتماعية الصعبة. كما أنها تساعد في البحث عما ينبغي فعله أو الإجابة بـ "لا" للأشياء والمطالب التي لا تستطيع القيام بها. في بداية هذا الفصل سيتم استعراض الأدلة وأوراق العمل المتعلقة بالأهداف والعوامل التي تتعارض، ثم سيقدم شرحًا لثلاث مجموعات رئيسة من مهارات الفاعلية البين شخصية التي يتضمنها العلاج الجدلي السلوكي. وسيكون التركيز في المجموعة الأولى على كيفية الحصول على الأهداف بمهارة والتي تعني الطريقة المناسبة لنيل ما تريد من الآخرين مع المحافظة على العلاقة معهم والاحترام الذاتي ثابتًا لا يتغير. أما في المجموعة الثانية فسوف نتناول طرائق بناء العلاقات والتخلص من الضار منها مع التركيز على كيفية إيجاد الأصدقاء وتبادل المودة معهم والحفاظ على استمرار العلاقات، بالإضافة إلى التدرب على كيفية إنهاء العلاقات الضارة أو المدمرة. وتغطي المجموعة الثالثة مهارات السير منتصف الطريق، والتي تحتوي نموذج لكيفية العمل المتوازن بين القبول والنفور في العلاقات الاجتماعية.

الأهداف والعوامل التي تتعارض Goals and Factors That Interfere

* دليل الفاعلية البين شخصية (1): الأهداف من مهارات الفاعلية البين شخصية. يُقدَّم في هذا الدليل الأول تمهيدٌ عامٌ عن الأهداف من الأقسام الرئيسة الثلاث المُتضمنة في هذا النموذج مع الأخذ في الاعتبار أن الهدف العام هو حصولك على كل ما تريد بأداء ماهر وخبرة مناسبة.

* ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (1): الإيجابيات والسلبيات من استخدام المهارات البين شخصية. تستخدم ورقة العمل هذه لاتخاذ القرارات حول أفضلية استخدام المهارات البين شخصية بدلاً من الطرائق الضيقة أو الهجر أو التعلق المبالغ فيه بالشخص الآخر.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (2): عوامل تقف في طريق الفاعلية البين شخصية.** يُعد فقدان

المهارات هو العامل الأول المسبب للحرمان من الفاعلية الشخصية مع الأشخاص الآخرين، لذلك، فإن النموذج الحالي سيساعدك في التعرف إلى مهارات الفاعلية البين شخصية سوآءا في كانت لا تزال في بدايتها أو في مرحلة اكتشاف الأخطاء وإصلاحها. ويمكن التعرف إلى تلك المهارات من خلال **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (7): مهارات الفاعلية البين شخصية لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها**، وفي **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (9): استكشاف الأخطاء وإصلاحها: عندما لا يحدث ما تريد عمله بفاعلية**. تغطي أوراق العمل تلك ذات المواضيع تقريبًا، وهي مرتبة في تسلسل مشابه لدليل الفاعلية البين شخصية (2).

* **دليل الفاعلية البين شخصية (2أ): خرافات تقف في طريق الفاعلية البين شخصية**. إن هذا الدليل مفيد جدًا في حالة وجود اعتقادات وأفكار تقف حائلاً في طريق استخدامك للمهارات البين شخصية الفعّالة، وتستخدم عادةً بالتوازي مع ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (2): تحدي الخرافات التي تقف في طريق الفاعلية البين شخصية.

الحصول على الأهداف بمهارة Obtaining Objectives Skillfully

* **دليل الفاعلية البين شخصية (3): الحصول على الأهداف بمهارة**. يسلط هذا الدليل الضوء على المهارات التي يحتويها هذا القسم.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (4): استيضاح الأهداف في المواقف البين شخصية**. يُعد تحديد الأهداف أول وأهم المهارات البين – شخصية؛ فمن الضروري التعرف إلى: (1) ما الذي تريده من الموقف ولماذا هو مهم بالنسبة لك بالمقارنة مع المواقف الأخرى (2) المحافظة على علاقات إيجابية (3) المحافظة على احترام الذات. ولذلك فإن المهارات التي تستخدمها تعتمد أساسًا على أيٍ من الأهداف الثلاث السابقة يعتبر مهمًا بالنسبة لك. يُستخدم هذا الدليل بالتزامن مع **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (3): تحديد الأهداف في المواقف البين شخصية**. ولكن، تذكر استخدام اليقظة الذهنية "ماذا" في الوصف عندما تتحدث عن "العامل المُستحث" في ورقة العمل هذه.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (5): القواعد الإرشادية للأهداف الفعّالة: احصل على ما تريد (MAN DEAR)**. يحتوي هذا الدليل على وصفٍ متكامل عن مهارات طلب شيئًا ما، وقول كلمة "لا" لطلب آخر، ومقاومة الضغط والمحافظة على وجهات النظر الخاصة.

وتلك المهارات هي: الوصف Describe، التعبير Express، الدعم Reinforce، و (البقاء) يقظًا Mindful، الظهور واثقًا Appear Confident، التفاوض Negotiate. ويستخدم لها عادة الاختصار

DEAR MAN للتذكير. وتستخدم مع هذا الدليل اثنتان من أوراق العمل، والتي سيتم التحدث عنها لاحقًا.

* **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (4): تدوين نصوص الفاعلية البين شخصية**، إن ورقة العمل هذه مفيدة جدًا في تحديد ما الذي يجب عليك أن تقوله قبل ممارسة مهارات MAN DEAR، مع ملاحظة أنها تتطلب في البداية تدوين الأهداف، والعلاقات الاجتماعية والإقدام الذاتي. كما يمكن استخدام ورقة العمل هذه أيضًا في التدرب على مهارات FAST و GIVE والتي سنأتي على ذكرها لاحقًا.

* **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (5): تتبع الاستخدام لمهارات الفاعلية البين شخصية.** تستخدم ورقة العمل هذه في متابعة المهارات البين شخصية. إنها تتطلب تحديد وكتابة الأولويات والصعوبات التي تمنع تحقيقها. وهي تتطلب في النهاية كتابة هل تم تحقيق الهدف أم لا، وكيف تأثر احترامك الذاتي بالعلاقات والتفاعل مع غيرك من الناس. وتستخدم ورقة العمل هذه أيضًا في مهارات FAST ,GIVE ,MAN – DEAR.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (5أ): تطبيق مهارات MAN - DEAR مع التفاعلات الصعبة الحالية.** يقدم هذا الدليل أمثلة على طرائق التعامل مع المواقف التي يكون فيها الشخص الآخر ذا مهارات بين شخصية جيدة للغاية أو يرفض حصولك على مطالبك المشروعة والمنطقية أو يستمر بالسؤال على الرغم من إجابتك عليه بـ (لا). استخدم أوراق العمل (4)، (5) في الفاعلية الشخصية في هذا الدليل (انظر السابق).

* **دليل الفاعلية البين شخصية (6): القواعد الإرشادية للحصول على علاقة فعّالة: المحافظة على العلاقة (GIVE).** الهدف من هذه المهارات هو بناء العلاقات الفعّالة أو المحافظة على القائم منها أو تحسين العلاقة الخاصة مع شخص آخر عند التفاعل معه والحصول على ما تريد منه. ويستخدم الاختصار (GIVE) في تذكر تلك المهارات، وهي الحروف الأولى من الكلمات الأربعة: كن مهذبًا (Gentle (be. وتستعمل عادةً ورقة العمل (4) أو (5) أو كلاهما مع هذا الدليل.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (6أ): توسيع المصداقية (V The) في (GIVE): مستويات المصداقية:** يحتوي هذا الدليل على (6) طرائق مختلفة من المصداقية (انظر أيضًا U أدلة الفاعلية البين شخصية (17) و (18) والتي سوف يتم شرحها لاحقًا للتعرف أكثر على المصداقية). استخدم ورقة العمل (4) أو (5) أو كلتيهما في هذا الدليل.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (7): قواعد إرشادية عن فاعلية احترام الذات: المحافظة على الاحترام الذاتي (FAST).** تساعد هذه المهارة في الحفاظ أو تحسن الاحترام الذاتي خلال المحاولات

التي تقوم بها للحصول على ما تريد من التفاعلات مع الآخرين. ويستخدم الاختصار (FAST) كطريقة للتذكير في تلك المهارات: كن عادلاً (be) Fair ، لا للاعتذارات (No) apologies، التمسك بالقيم values to Stick، كن مخلصًا (be) Truthful. وتستعمل ورقة العمل (4) أو (5) أو كلتيهما بالتزامن مع هذا الدليل.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (8): تقييم الخيارات عند الطلب أو الإجابة بـ (لا).** قبل أن تطلب شيئًا ما أو تجيب بـ (لا) لشيء آخر، لابد أن تضع في اعتبارك أهمية هذا الطلب أو رفضه أو الإجابة عنه بـ (لا). ويوضح هذا الدليل العوامل التي تؤخذ بالحسبان عند اتخاذ القرارات. وتستخدم **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (6): لعبة الدايم (Gave Dime): تحديد طريقة تقديم الطلب أو الإجابة بـ (لا)** بالتزامن مع هذا الدليل بهدف التعرف إلى أفضل الخيارات عند المرور بمثل تلك المواقف.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (9): استكشاف الأخطاء وإصلاحها: إذا لم يتحقق ما تعمل عليه.** توجد صعوبات عديدة قد تمنع من تحقيق الهدف الذي تعمل على تحقيقه، وعليك أن تحددها ثم تبادر في تقديم حلول فعّالة من أجل تجاوزها وإنجاز ما تريد. ويقدم هذا الدليل مجموعة من الأسئلة للتعرف إلى أهم تلك العوامل التي تؤدي إلى التقليل من الفاعلية البين شخصية. وتستخدم **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (7): مهارات الفاعلية الشخصية في استكشاف الأخطاء وإصلاحها** بالتزامن مع هذا الدليل.

بناء العلاقات الشخصية وإنهاء الضار منها

Building Relationships and Ending Destructive Ones

* **دليل الفاعلية البين شخصية (10): نظرة عامة: بناء العلاقات الشخصية وإنهاء الضار منها.** يعطي هذا الدليل نظرة عامة عن المهارات الواجب تعلمها عند **البحث والحصول على الأشخاص الذين يحبونني.**

* **دليل الفاعلية البين شخصية (11): لك.** إن البحث عن أشخاص محتملين والحصول على صداقتهم يتطلب عادة كثيراً من الجهد. ويشرح هذا الدليل كيف وأين يجب عليك البحث عن أولئك. وتستخدم **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (8): البحث والحصول على أشخاص يحبونني** لتدوين الجهود والممارسات في هذا القسم من الكتاب.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (11أ): تحديد مهارات البحث عن الأشخاص والحصول على حبهم.** وهو عبارة عن قائمة اختيار من متعدد للمعلومات الموجودة في دليل الفاعلية البين شخصية (11).

* **دليل الفاعلية البين شخصية (12): اليقظة الذهنية مع الآخرين.** تكون الصداقات عادةً أسهل وتستمر فترات أطول إذا كان الشخص يقظًا في تعاملاته مع الآخرين. ويوجد ثلاث من مهارات اليقظة الذهنية معهم تمثل في جوهرها مهارات "ماذا" (الملاحظة، الوصف، المشاركة) والتي تم تعلمها في قسم اليقظة الذهنية. استخدم **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (9): اليقظة الذهنية مع الآخرين** لتدوين جهود وممارسات مهارة اليقظة الذهنية مع الآخرين.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (12أ): تحديد اليقظة الذهنية مع الآخرين.** ويتضمن هذا الدليل قائمة اختيار من متعدد لمهارة اليقظة الذهنية مع الآخرين.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (13): إنهاء العلاقات.** إن جميع مهارات إنهاء العلاقات المذكورة في هذا الدليل هي مقتبسة أساسًا من مهارات اليقظة الذهنية (العقل الحكيم)، ونماذج تنظيم المشاعر (حل المشكلة والمواجهة والفعل المعاكس) ومهارات الفاعلية البين شخصية (DEAR - FAST GIVE ,MAN). قد تحتاج أحيانًا إلى إتقان مهارة واحدة بهدوء وكفاءة عالية عند الشعور بضرورة إنهاء علاقة ضارة بسبب ما فيها من الاستغلال أو التهديد. ولكي تحدد نوع تلك العوامل واللحظة المناسبة لإنهاء العلاقة استخدم **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (10): إنهاء العلاقات** فهي مفيدة جدًا لتحقيق ذلك. أما إذا شعرت بحاجتك إلى السيطرة على علاقة خطيرة أو تحتوي نوعًا من الاستغلال، فلابد أن تتصل مباشرة على هاتف "العنف الأسري والمنزلي" (الأرقام المحلية أو الدولية المسجلة في ورقة العمل). كما أن **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (1): الإيجابيات والسلبيات من استخدام المهارات البين شخصية** ستكون مفيدة للغاية مع هذا الدليل.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (13أ): تحديد الطريقة في إنهاء العلاقة.** ويوجد قائمة اختيار من متعدد عن كيفية إنهاء العلاقات.

السير منتصف الطريق Walking the Middle Path

* **دليل الفاعلية البين شخصية (14): نظرة عامة: السير منتصف الطريق.** يقدم هذا الدليل شرحًا مختصرًا عن المهارة في القسم: الجدالات، الموثوقية، وفنيات تغيير السلوك. وتساعد تلك المهارات في ضبط الذات والتحكم بالعلاقات مع الآخرين.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (15): الجدالات.** يسهم الجدال والنقاش في مساعدتك على المسير في منتصف الطريق وتقديم وصفٍ مناسبٍ لمشاعر الاعتزال أو الصراع أو التناقض. ويحدد هذا الدليل أساسيات النظرية الجدلية فيما يتعلق بالعلاقات البين شخصية.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (16): طرائق التفكير والتصرف جدليًا.** يعد هذا الدليل امتدادًا للدليل (15) وتقدم فيه مجموعة من الأمثلة عن طرائق التفكير والتصرف بطريقة جدلية. ويستخدم مع هذا الدليل ثلاثة أنواع من أوراق العمل وأربعة نماذج مختلفة لتسجيل الممارسات الجدلية المختلفة والتي سنأتي على شرحها لاحقًا.

* **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (11): ممارسة الجدالات، ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (11أ): قائمة الجدالات، ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (11ب): الملاحظة عندما لا تكون جدليًا،** تستخدم أوراق العمل تلك مع دليل الفاعلية البين شخصية (16)، إذ إن ورقة العمل (11أ) تساعد في تقديم ممارسات متعددة لمهارات متنوعة، أما ورقة العمل (11ب) فإنها تساعد في زيادة الوعي بالفرص لكي تكون جدليًا والنتائج إن لم تكن كذلك.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (16أ): أمثلة من الجوانب المتعاكسة والتي قد تكون كلها صحيحة.** يمكن للمجادلات أن تعطينا انطباعًا بأن العالم مليء بالجوانب المتناقضة وأن الأشياء يمكن أن تكون صحيحة حتى لو كانت متعاكسة. ويحتوي هذا الدليل على أمثلة من التناقضات التي قد تبدو كلها صحيحة.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (16 ب): أهمية التناقضات في حدوث الاتزان.** يتضمن هذا الدليل مجموعة من المظاهر المتناقضة في الحياة والتي قد تكون مهمة للحفاظ على الاتزان.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (16ج): تحديد الجدالات.** يحتوي هذا الدليل على قائمة اختيار من متعدد والتي تتطلب تحديدًا للاستجابات الجدلية.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (17): الموثوقية.** تُعد الثقة في مشاعر الآخرين واعتقاداتهم وخبراتهم وتصرفاتهم عوامل مهمة جدًا وضرورية لبناء علاقة تتسم بالمصداقية والوضوح. وفي هذا الدليل مراجعة لمعنى الموثوقية وأهميتها والنقاط الضرورية كي نصبح أشخاصًا ذوي موثوقية.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (18): "كيفية" تحقيق الموثوقية.** يحتوي هذا الدليل على ستة مستويات للموثوقية بالإضافة إلى أمثلة لكل واحدٍ منها. املأ **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (12): الوثوق بالآخرين** في كل مرة تشعر فها أن هناك فرصة لممارسة الموثوقية معهم، حاول التسجيل سواءً أقمت بأداء تلك المهارات أو لم تقم بها.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (18أ): تحديد الموثوقية.** يتضمن هذا الدليل قائمة اختيار من متعدد حول الموثوقية.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (19): التعافي من عدم الموثوقية.** قد تكون عدم الموثوقية شيئًا ضارًا أو نافعًا ويحدد ذلك الطريقة التي استخدمت بها ولكن على الأغلب فإن شعور عدم الموثوقية ضار ومؤذٍ. يحتوي هذا الدليل على قائمة عن طرائق الاستجابة الفعالة نحو عدم الموثوقية التي قد تصدر عن شخص ما تجاهك. قم بملء **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (13): الموثوقية الذاتية واحترام الذات** في كل مرة تؤدي فيها مهارات الموثوقية الذاتية سواءً أتقنت الممارسة أم لم تتقنها.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (19أ): تحديد أشكال الموثوقية الذاتية.** يتضمن هذا الدليل قائمة اختيار من متعدد حول الاستجابات نحو عدم الموثوقية.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (20): استراتيجيات احتمالية الزيادة في ممارسة السلوكيات المرغوبة.** يشرح هذا الدليل مجموعة من الفنيات الفعالة التي تساعد في تزايد السلوكيات الفعّالة تجاه الذات والآخرين: تشكيل السلوك وتعزيز هذا السلوك. ولكي تصبح قادرًا على تغيير السلوكيات فلابد أن تتعلم تلك الاستراتيجيات وتحاول ممارستها فعليًا. استخدم **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (14): تغيير السلوك من خلال التعزيز** في تسجيل ممارساتك لتلك الاستراتيجيات.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (21): استراتيجيات التقليل أو إيقاف السلوكيات غير المرغوبة.** يشرح هذا الدليل الاستراتيجيات الفعالة لتخفيف أو إيقاف السلوكيات غير المرغوبة من خلال فنيات الإطفاء أو الإشباع أو العقاب. ولكي تتمكن من تدوين تلك الممارسة، استخدم **ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (15): تغيير السلوك من خلال الإطفاء والمعاقبة.**

* **دليل الفاعلية البين شخصية (22): معلومات حول استخدام استراتيجيات تغيير السلوك بفاعلية عالية.** تعتبر فنيات تعديل السلوك مثل التعزيز والإطفاء والعقاب من الاستراتيجيات المهمة في تغيير في النتائج والآثار المترتبة على ممارسة بعض السلوكيات. ويقدم هذا الدليل معلومات مناسبة عن كيفية اختيار وتنفيذ الاستراتيجيات.

* **دليل الفاعلية البين شخصية (22ب): تحديد استراتيجيات تغيير السلوك الفعّال،** يتضمن هذا الدليل قائمة اختيار من متعدد حول استراتيجيات تغيير السلوك.

* *

منشورات الفعالية الشخصية

(Interpersonal Effectiveness Handouts)

نشرات للأهداف والعوامل التي تتداخل

(Handouts for Goals and Factors That Interfere)

* *



دليل الفاعلية البين شخصية (1)

(ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (1))

الأهداف من الفاعلية البين شخصية
Goals of Interpersonal Effectiveness

لكي تكون ماهراً في الحصول على ما تريد وترغب من الآخرين

* أن يفعل الآخرون الأشياء التي تود أن يقوموا بها.
* أن يأخذ الآخرون وجهات نظرك وأفكارك على محمل الجد.
* أن تقول (لا) للمطالب التي لا ترغب في أدائها.
* أخرى: ....

بناء العلاقات وإنهاء الضار منها

* إنشاء العلاقات القوية.
* لا تسمح للمشكلات والإساءات أن تتضاعف وتكبر أكثر.
* استخدام مهارات العلاقة البين شخصية للتغلب على المشكلات.
* حاول إصلاح العلاقات إذا كانت تحتاج إلى ذلك.
* تغلب على الصعوبات قبل أن تتطور وتصبح أكثر تعقيدًا.
* البحث وبناء علاقات اجتماعية جديدة.
* تخلص من العلاقات الاجتماعية الضارة.
* أخرى: ....

السير في منتصف الطريق

* حافظ على الاتزان في العلاقات الشخصية.
* تقبل التغير في العلاقات الاجتماعية والشخصية.
* أخرى: ....



دليل الفاعلية البين شخصية (2) (صفحة 1 من 2)

عوامل تقف في طريق الفاعلية البين شخصية
Factors in the Way of Interpersonal Effectiveness

* قد لا تملك المهارات البين شخصية التي تحتاجها.

لا تعرف ماذا تريد

* قد تملك المهارات ولكنك غير قادر على تحديد ما الذي تريده من الشخص الآخر فعلاً.
* لا تستطيع أن تخلق توازنًا بين حاجاتك الشخصية مقابل حاجات الشخص الآخر.
* أن تقوم بطلب كل شيء مقابل الامتناع عن طلب أي شيء.
* الإجابة بـ (لا) لكل شيء مقابل الاستسلام لكل الأشياء.

وقوف المشاعر في طريقك

* كل المهارات لديك ولكن المشاعر السيئة (مثل: الغضب، الكبرياء، الاحتقار، الخوف، الخجل، الذنب) تؤثر في أدائك للأشياء التي تود إنجازها.

تنسى أهدافك بعيدة المدى في مقابل تحقيق أهداف قصيرة المدى

* أن تكون الدوافع الحاجات الآنية قبل الأهداف بعيدة المدى، ولا يكون للمستقبل مكانًا في تفكيرك.

وقوف الآخرين في طريقك

* أن تكون كل المهارات موجودة لديك ولكن، يقف بعض الناس في طريقك.
* أن يكون الآخرون أكثر قوة منك.
* أن يكون الآخرون مصدرًا للتهديد لأنهم غير راغبين في أن تحصل على ما تريد.
* أن يرفض الآخرون اداءك لما تريد إلا إذا ضحيت باحترامك لذاتك، حتى لو كانت تلك التضحية قليلة جدًا.



دليل الفاعلية البين شخصية (2) (صفحة 2 من 2)

وقوف الاعتقادات والأفكار في طريقك

* أن يكون خوفك الشديد من نتائج طلباتك أو خوفك من الإجابة بـ (لا) لمطالب شخص ما سببًا في عدم تصرفك بفاعلية.
* أن يقف الاعتقاد بعدم الأحقية في الحصول على ما تريد حاجزًا أمامك.
* أن يقف الاعتقاد بعدم استحقاق الآخرين لما يجب عليك عمله حاجزًا في طريق الكفاءة.



دليل الفاعلية البين شخصية (2أ) (صفحة 1 من 2)

(ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (2))

خرافات تقف في طريق الفاعلية البين شخصية

Myths in the Way of Interpersonal Effectiveness

خرافات تقف في طريق تحقيق الأهداف الفعّالة

* 1 - لا أستحق الحصول على ما أريد أو أحتاج.

* 2 - عندما أقوم بطلب شيءٍ ما فإنني سوف أظهر كشخص ضعيف للغاية.

* 3 - يجب أن أتأكد بأن الإجابة ستكون (نعم) قبل أن أطلب أي شيء.

* 4 - إذا طلب مني شيء وأجبت بـ (لا) فأنني لن أستطيع تحمل غضب الشخص الآخر مني.

* 5 - إذا أجاب الآخرون علي بـ (لا) فإن هذا دليل على ازدرائي.

* 6 - إن كثرة الطلبات تعني أنني شخص انتهازي (سيئ، يحب نفسه، أناني ...).

* 7 - الإجابة بـ (لا) للطلبات تدل دائمًا على الأنانية.

* 8 - لابد من التضحية بحاجاتي مقابل حاجات الآخرين ورغباتهم.

* 9 - أنا غير كفء إن لم افعل كل شيء بنفسي.

* 10 - إن المشكلة فيّ أنا، ولابد ألا أزعج أحدًا في مشكلاتي وطرائق تفكيري.

* 11 - إن لم أحصل على ما أحتاج أو أريد فإن ذلك لا يعني شيئًا، يجب ألا أهتم.

* 12 - تعلم المهارات دليل على الضعف.

* خرافة أخرى: ....

* خرافة أخرى: ....

خرافات في طريق فاعلية العلاقات واحترام الذات

* 13 - لا ينبغي أن أطلب شيئًا لأن الآخرين يعرفون تمامًا ما أريد.

* 14 - ينبغي على الآخرين أن يدركوا أن تصرفاتهم وأفعالهم تؤذي مشاعري ولا داعي لأن أخبرهم بذلك.

* 15 - يجب ألا أناقش أو أعمل للحصول على ما أريد.

دليل الفاعلية البين شخصية (2أ) (صفحة 2 من 2)



* 16 - على الآخرين أن يكونوا مذعنين لما أحتاج.

* 17 - على الآخرين أن يحبوني ويدعموني ويتقبلوا كل ما فيَّ.

* 18 - لا يستحق الناس المعاملة بطريقة جيدة ومهذبه.

* 19 - الحصول على كل ما أريد أمرٌ بالغ الأهمية.

* 20 - يعتبر الانتقام والثأر من المشاعر الجيدة، ولابد من استخدامها على الرغم من نتائجها السلبية.

* 21 - الجبناء والمنافقون هم من يحصلون على القيمة والتقدير.

* 22 - الكل كذاب.

* 23 - الحصول على ما أريد أكثر أهمية من كيفية الحصول عليه، الغاية تبرر الوسيلة.

* خرافة أخرى: ....

* خرافة أخرى: ....

أدلة الحصول على الأهداف بمهارة

(Handouts for Obtaining Objectives Skillfully)



دليل الفاعلية البين شخصية (3)

نظرة عامة: تحقيق الأهداف بمهارة

Overview: Obtaining Objectives Skillfully

تحديد الأولويات

لماذا يكون مهمًا أن:

تحصل على ما تريد / تُحقِّق الهدف؟

تحافظ على العلاقة؟

تحافظ على الاحترام الذاتي؟

الأهداف الفعّالة DEAR MAN

أن تكون فعالاً على الحصول حقوقك ورغباتك.

العلاقة الفعّالة GIVE

أن تتصرف بالطريقة تحافظ فيها على علاقات إيجابية وتجعل من مشاعر الآخرين جيدة تجاه ذواتهم وتجاهك أيضًا.

احترام الذات الفعّال FAST

أن تتصرف بالطريقة التي تحفظ فيها احترامك لذاتك.

عوامل يجب أن تؤخذ بالاعتبار

اتخاذ قرارات بشأن قوة الرغبة وشدتها عندما تطلب الأشياء أو عند رغبتك في الإجابة بـ (لا).



دليل الفاعلية البين شخصية (4) (صفحة 1 من 2)

(ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (3))

تحديد الأهداف في المواقف البين شخصية

Clarifying Goals in Interpersonal Situations

الأهداف الفعّالة: الحصول على ما تريد من الشخص الآخر

* الحصول على حقوقك الشرعية.
* الحصول على شخص يؤدي الأشياء التي تريد أو تحتاج.
* حل المشكلات البين شخصية.
* أن تؤخذ أفكارك ووجهات نظرك بعين الاعتبار.

الأسئلة

1 - ما **النتائج أو التغيرات** التي أريدها من هذا التفاعل؟

2 - ما الذي يجب علي عمله للحصول على النتائج، ماذا علي أن أفعل؟

العلاقة الفعّالة: المحافظة وتحسين العلاقة

* التصرف بطريقة تضمن بأن الشخص الآخر سوف يحترمك ويستمر بالعلاقة معك.
* الاتزان بين تحقيق الأهداف الآنية والبعيدة من العلاقة.
* الاحتفاظ بالعلاقات التي تهمك.

الأسئلة

1 - كيف أرغب أن يكون شعور الشخص الآخر تجاهي بعد الانتهاء من التفاعل معه (سواءً أحصلت أو لم تحصل على النتائج التي رغبت فيها)؟

2 - ما الذي علي فعله للمحافظة على استمرارية تلك العلاقة؟



دليل الفاعلية البين شخصية (4) (صفحة 2من 2)

احترام الذات الفعّال: المحافظة وتحسين احترام الذات.

* احترام القيم والاعتقادات الخاصة بك.
* التصرف بطريقة تظن أنها أخلاقية.
* التصرف بطريقة تُشعرك بالكفاءة والفعالية.

الأسئلة

1 - كيف أرغب أن يكون شعوري تجاه نفسي بعد الانتهاء من التفاعل (سواءً أحصَلت أو لم تحصل على النتائج التي رغبت فيها)؟

2 - ما الذي علي عمله كي أشعر بطريقة جيدة تجاه ذاتي؟ ماذا علي أن أفعل؟



دليل الفاعلية البين شخصية (5) (صفحة 1 من 2)

(أوراق عمل الفاعلية البين شخصية (4)، (5))

القواعد الإرشادية للأهداف الفعّالة للحصول على ما ترغب

Guidelines for Objectives Effectiveness Getting What You Want (DEAR MAN)

الطريقة لتذكُّر هذه المهارات هي بحفظ الاختصار DEAR – MAN

الوصف	Describe
التعبير	Express
التوكيد	Assert
التعزيز	Reinforce
اليقظة الذهنية	Mindful (البقاء)
الظهور واثقًا	Appear Confident
التفاوض	Negotiate

الوصف وصف الموقف أو الحدث الحالي (عند الضرورة) واستحضار الأدلة والحقائق. وإخبار الشخص الآخر عن طريقة تصرفك تجاهه بكل صراحة ووضوح.

التعبير التعبير عن المشاعر والأفكار المتعلقة بالموقف أو الحدث، فلا تعتقد أن الشخص الآخر يعرف كل ما تشعر أو تفكر فيه.

التوكيد تأكيد الذات من خلال التقدم بطلب الشيء الذي ترغب فيه أو الإجابة صراحةً بـ (لا). عليك ألا تظن أن الآخرين يعرفون كل ما تريد لأنهم غير قادرين على قراءة أفكارك.

التعزيز الدعم والمكافأة للشخص الآخر باستخدام تعابير إيجابية بعد الحصول على حاجتك. ولا بأس – عند الضرورة - من توضيح بعض النتائج السلبية عند عدم حصولك على كل ما تحتاج أو ترغب.



دليل الفاعلية البين شخصية (5) (صفحة 2 من 2)

(البقاء) يقظًا ذهنيًا الحفاظ على الانتباه متجهًا نحو الأهداف والمكان الذي تتواجد فيه، وتجنب التشتت وفقدان الارتباط بالعنوان الرئيس.

"الأسطوانة المشروخة" استمر في طلباتك، وأجِب بـ (لا) وعبر عن أفكارك أكثر وأكثر.

"تجاهل الهجوم": إذا حاول شخصٌ ما الهجوم عليك أو تهديدك أو تغيير الموضوع الذي أنتم بصدده، فعليك تجاهل تهديداته وتعليقاته وأن تحاول ألا تحيد عن المسار الصحيح.

لا تستجب للهجوم وتجاهل محاولات التشتيت.

التركيز فقط على الهدف.

الاستشعار أنك "لا تزال تحب هذه المحادثة".

الظهور واثقًا التظاهر بالفاعلية والكفاءة.

استخدام نبرة الصوت الواثقة والحركات الجسدية المعبرة والاستمرار في التواصل البصري.

الابتعاد عن التلعثم أو التمتمة بصوت غير مسموع أو التحديق بالأرض أو التردد.

حاول ألا تقول: "لست متأكدًا" ...

التفاوض الاستعداد للعطاء مقابل الأخذ.

عرض طرائق أخرى لحل المشكلة.

التنازل عن بعض المطالب.

الإجابة بـ (لا) مع الاستعداد لعمل شيء آخر أو حل المشكلة بطريقة أخرى.

توجيه الانتباه للعمل بين يديك.

"هل من الممكن أن ترسل لي رسالة نصية إذا قررت العودة متأخرًا إلى البيت".

"قلب الطاولة": تحويل المشكلة إلى شخص الآخر.

البحث عن حلول جديدة.

"ما الذي علينا فعله؟" ... لا أستطيع التوقف عن التفكير بك"

[أنا لست مستعدًا لـ].

أفكار أخرى: ....



دليل الفاعلية البين شخصية (6) (صفحة 2 من 2)

تصرف باهتمام:

استمع وأظهر اهتمامًا بما يقوله الشخص الآخر.
أنصت جيدًا لوجهة نظره.
واجه الآخر، وحافظ على الاتصال البصري معه، أظهر ميلاً نحوه أكثر من أي شيء آخر، لا تحاول مقاطعته أو التحدث أثناء كلامه.
حاول أن تكون حساسًا نحو رغبات الشخص المقابل، وكن صبورًا.

التفهم:

انتبه للكلمات والتصرفات، أظهر تفهمك لمشاعر الشخص الآخر وأفكاره تجاه الموقف. حاول أن ترى العالم من وجهة نظره ومن ثم، تحدث أو تصرف وفقًا لما رأيت.
"أنا أدرك أن هذا الأمر صعبٌ عليك، و ..."، "أنا ألاحظ بأنك مشغول للغاية، و ....".
حاول أن تتنحى إلى مكان خاص إذا لاحظت أن الشخص المقابل غير مرتاح للتحدث في المكان العام.

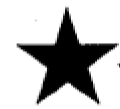
استخدم أسلوبًا سهلاً:

استعمل الفكاهة البسيطة.
ابتسم، تساهل مع الشخص المقابل، كن طيب القلب، وتحدث بالكلمات الجميلة.
استخدم "الأسلوب الناعم" أكثر من "الأسلوب الحاد"، حاول أن تكون سياسيًا.
تخلى عن بعض توجهاتك.

أفكار أخرى: ....

....

....



دليل الفاعلية البين شخصية (6أ)

توسيع الموثوقية (7) في GIVE: مستويات الموثوقية

Expanding the V in GIVE : Levels of Validation

1 - * توجيه الانتباه: انظر مباشرة إلى الشخص الآخر بدلاً من تشتيت الانتباه (تجنب تعدد المهام).

2 - * الانعكاس: أعد عليه الكلمات التي سمعتها منه كي تؤكد له فهمك لما قال. تجنب لغة الأحكام أو ارتفاع نبرة الصوت.

3 - * قراءة الأفكار: حاول أن تكون حساسًا للأشياء التي لم يقلها لك الشخص، انتبه إلى تعابير وجهه ولغة جسده، ولما يحدث وما الذي تعرفه بالضبط عن هذا الشخص. عبّر عن تفهمك بالكلمات والأفعال، وتأكد من تقبله لها. إذا لم تستطيع فعل ذلك حاول أن لا تكمل الحديث.

4 - * التفهم: لاحظ شكل المشاعر وأسلوب التفكير عند الشخص الآخر، حاول أن تكون حساسًا ومتفهمًا لها معتمدًا على معرفتك السابقة بما لدى ذلك الشخص والمواقف التي تمر عليه وحالته الجسدية والذهنية.

5 - * الاعتراف الصادق: شاهد نمط المشاعر عند الشخص الآخر وأفكاره وتصرفاته ثم استجب لها بصدق من خلال ذكرك للحقائق حولها و إظهار التفهم لها مع الإيحاء أنها عبارة عن مشاعر منطقية وتتلاءم مع الحقائق الحالية.

6 - المساواة: كن نفسك كما أنت! لا تحاول أن تكون أعلى أو أقل من الشخص الآخر.
تعامل مع الآخرين من خلال مبدأ المساواة وتجنب إشعار أحد بضعفه أو عدم كفاءته.



دليل الفاعلية البين شخصية (7)

(أوراق عمل الفاعلية البين شخصية (4)، (5))

القواعد الإرشادية للاحترام الذاتي الفعّال: حافظ على احترامك لذاتك (FAST)

Evaluating Options for Whether or How Intensely to Ask for Something or Say No

إن الطريقة الصحيحة لتذكر هذه المهارات هي بحفظ الاختصار (DEAR MAN, GIVE) FAST.

(كن) أمينًا	(Be) Fair
لا للاعتذارات	(No) Apologies
تمسك بالقيم	Stick to valves
(كن) صادقًا	(Be) Truthful

كن أمينًا: كن أمينًا مع نفسك ومع غيرك من الناس.

تذكر أن تتمتع بالمصداقية والتعاطف مع مشاعرك ورغباتك، وأيضًا مع مشاعر ورغبات الأشخاص الآخرين.

لا للاعتذارات: تجنب كثرة الاعتذارات.

لا تندم على بقائك في هذه الحياة أو على عدم الحصول على كل مطالبك، لا تعتذر عن آرائك أو على عدم الاتفاق مع أحد.

لا تنظر إلى ذاتك بخجل أو ازدراء، لا تجعل عينيك ورأسك ينحني للأسفل أو أن يكون جسدك منهارًا.

لا تبادل المصداقية والتعاطف باللامبالاة.

تمسك بالقيم: حافظ على قيمك الخاصة.

لا تفقد القيم والأمانة بسبب أحداث أو مواقف ليست مهمة.

تأكد أن يكون تصرفك من خلال ما تؤمن به أخلاقيًا وقيمًا، "حافظ على زادك وأسلحتك".

كن صادقًا: تجنب الكذب دائمًا. لا تتصرف بيأس بأي حال من الأحوال.

لا تبالغ في التبريرات والأعذار.

أفكار أخرى: ....

دليل الفاعلية البين شخصية (8) (الصفحة 1 من 4)

(ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (6))

تقييم الخيارات فيما إذا كان عليك الإصرار في طلب شيءٍ ما أو الإجابة بـ "لا".

Evaluating Options for Whether or How Intensely to Ask for Something or Say No

قبل طلب شيءٍ ما أو الإجابة بـ "لا" على طلب آخر، عليك أن تقرر مدى حاجتك له.
تتدرج الخيارات من درجة شدة بسيطة عندما تكون مرنًا في خياراتك ومتقبلاً للمواقف كما هي، إلى درجة شدة عالية جدًا عند ممارستك لكل المهارات التي تملكها في محاولة لتغيير المواقف أو للحصول على ما تريد.

الخيارات

شدة منخفضة (التخلي، الاستسلام)

الطلب.		الإجابة بـ (لا).
لا تسأل، ولا تُلمح.	1	تفعل ما يريده الشخص الآخر دون أن يطلب منك ذلك.
تلميح بشكل غير مباشر دون أن تأخذ.	2	لا تتذمر، تفعل ذلك بسعادة.
تلميح علنًا دون أن تأخذ.	3	تفعل ذلك حتى لو لم تكن سعيدًا بما فعلت.
تسأل مبدئيًا دون أن تأخذ.	4	تفعل ذلك، ولكن يظهر عليك عدم رغبتك في أداء ما فعلته.
تسأل بلطف دون أن تأخذ.	5	الإجابة بـ (لا) ولكن تفعل ذلك بلطف.
تسأل بثقة دون أن تأخذ.	6	الإجابة بـ (لا) بثقة، وتعيد النظر فيما فعلت.
تسأل بثقة مع مقاومة رفض الطلب.	7	الإجابة بـ (لا) بثقة وتقاوم رفض الطلب.
تسأل بحزم مع مقاومة رفض الطلب.	8	الإجابة بـ (لا) بحزم وتقاوم الإجابة بنعم.
تسأل بحزم، وإصرار، تفاوض وتحافظ على المحاولة.	9	الإجابة بـ (لا) بحزم، تقاوم، تفاوض وتحافظ على المحاولة.
لا تفعل ذلك.	10	لا تفعل ذلك.

شدة عالية (الحزم).



دليل الفاعلية البين شخصية (8) (2 من 4)

عوامل يجب أخذها في الاعتبار

Factors to Consider

حينما تقرر كم شدة وثبات طلبك أو الإجابة بـــ (لا)، عليك التفكير أيضًا بـ :

1 - الشخص الآخر وقدراتك الخاصة.

2 - أولوياتك.

3 - تأثير أفعالك على احترامك لذاتك.

4 - الحقوق الأخلاقية والشرعية للآخرين في هذا الموقف.

5 - سلطتك على الشخص (أو سلطته عليك).

6 - نوع العلاقة مع هذا الشخص.

7 - تأثير ما قمت به على الأهداف طويلة المدى مقابل القصيرة المدى.

8 - درجة الأخذ والعطاء على علاقاتك.

9 - ما إذا أخذت وقتا كافيًا في التحضير.

10 - توقيت الطلب أو الرفض.

1. القدرة
- هل الشخص الآخر قادر على إعطائك ما تريد؛ إذا كانت الإجابة (نعم)، كثف شدة الطلب.
- هل تملك ما يطلبه الشخص الآخر منك؟ إذا كانت الإجابة (لا) كثف شدة الإجابة بـ (لا).

2. الأولويات:
- هل أهدافك مهمة للغاية؟ ارفع شدة الطلب.
- هل علاقتك سوف تضطرب؟ أعد النظر في شدة الطلب.
- هل سيكون احترامك الذاتي على المحك؟ يجب أن تتناسب شدة الطلب مع قيمك الخاصة.

3. احترام الذات:
- هل تفعل الأشياء من أجل نفسك؟ هل تستطيع أن تجنُّب مشاعر العجز عندما لا يتحقق ما تريد؟ إذا كانت الإجابة (نعم) كثف شدة الطلب.
- هل الإجابة بـ (لا) ستشعرك بالضعف أو عدم القدرة تجاه نفسك؟ إذا كانت الإجابة (لا) كثف شدة قول (لا).

دليل الفاعلية البين شخصية (8) (3 من 4)



4. الحقوق:
- هل يجب على الشخص الآخر إعطاءك ما تريد بقوة القانون الأخلاقية؟ إذا كانت الإجابة (نعم) كثف شدة الطلب.
- هل يُطلب منك أن تعطي الشخص ما يريد؟ وأن إجابتك بـ (لا) تهدد أو تنتهك حقوق هذا الشخص، إذا كانت الإجابة (لا) كثف من قول (لا).

5. السلطة:
هل أنت المسؤول عن توجيه ذلك الشخص أو إخباره ماذا يفعل؟ إذا كانت الإجابة (نعم)، كثف شدة الطلب.
- هل يمتلك ذلك الشخص سلطة عليك (على سبيل المثال: مديرك، أو معلمك)؟ وهل طلبه في حدود سلطته؟ إذا كانت الإجابة (لا)، كثف قول (لا).

6. العلاقة:
- هل ما تطلبه الآن يتلاءم مع نوع علاقتك الحالية مع الشخص الآخر؟ إذا كانت الإجابة (نعم) كثف من شدة الطلب.
- هل ما يطلبه الشخص الآخر منك يتلاءم مع العلاقة الحالية؟ إذا كانت الإجابة (لا)، كثف من قول (لا).

7. الأهداف طويلة المدى مقابل الأهداف قصيرة المدى:
- هل في عدم طلبك لما تريد سيحافظ على السلام والاستقرار الآن، ولكنه قد يتسبب في مشكلات على الأمد البعيد؟ إذا كانت الإجابة (نعم) كثف شدة الطلب.
- هل المحافظة على إبقاء السلام والاستقرار الآن أكثر أهمية من الراحة طويلة الأمد في العلاقة؟ هل ستندم في النهاية أو تستاء من قول (لا)؟ إذا كانت الإجابة (لا) كثف من قول (لا).

8. الأخذ والعطاء:
- ماذا فعلت للشخص الآخر؟ هل تعطي بقدر ما تطلب؟ هل لديك الاستعداد للعطاء إذا قال الشخص الآخر نعم؟ إذا كانت الإجابة (نعم)، كثف من شدة الطلب.
- هل أنت مدين لهذا الشخص بمعروف؟ هل فعل كثيراً من أجلك؟ إذا كانت الإجابة (لا)، كثف من قول (لا).



دليل الفاعلية البين شخصية (8) (4 من 4)

9. الواجبات:
- هل قمت بأداء الواجبات المطلوبة منك؟ هل تعرف جميع الحقائق التي تحتاجها كي تدعم طلبك؟ هل أنت واضح حول ما تريد؟ إذا كانت الإجابة (نعم)، كثف من الطلب.
- هل ما يطلبه الشخص الآخر منك واضح؟ هل تعرف تمامًا ما توافق عليه؟ إذا كانت الإجابة (لا)، كثف من قول (لا).

10. التوقيت:
- هل الوقت مناسب للتقدم بالطلب؟ هل يتمتع الشخص الآخر بمزاج جيد كي يستمع وينتبه لك؟ هل تتحين الفرصة المناسبة التي يمكن أن يقول فيها الشخص الآخر (نعم)؟ إذا كانت الإجابة (نعم) كثف من شدة الطلب.
- هل الوقت غير مناسب لقول (لا)؟ هل يجب عليك التوقف عن الإجابة لفترة من الوقت؟ إذا كانت الإجابة (لا)، كثف من قول (لا).

أفكار أخرى: ....

....

....



دليل الفاعلية البين شخصية (9) (الصفحة 1 من 2)

(ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (7))

استكشاف الأخطاء وإصلاحها: إذا لم يتحقق ما تعمل عليه

Troubleshooting: When What You Are Doing Isn't Working

1

هل تملك المهارات التي تحتاجها؟ راجع القواعد الإرشادية

مراجعة ما تم تنفيذه من محاولات.

- هل تملك المعرفة الكافية عن كيفية الحصول على ما تريده بمهارة؟
- هل تملك المعرفة الكافية عن كيفية الإخبار عن ما تريده؟
- هل تتبعت القواعد الإرشادية للمهارة حتى النهاية؟

2

هل تعرف ما الذي تريده من هذا التفاعل؟

تساءل:

- هل أنا متردد حول ما الذي أريده من هذا التفاعل؟
- هل أنا غير متأكد من الأولويات؟
- هل لدي مشكلة في الاتزان بهذه العلاقة؟
  - هل أطلب أكثر من اللازم في مقابل أطلب أقل من اللازم؟
  - هل أجيب بــ (لا) لكل شيء في مقابل أجيب بـ (نعم) لكل شيء؟
- هل تنتابني مشاعر الخوف أو الخجل وتقف في طريق معرفتي لما أريد؟

3

هل تقف الأهداف قصيرة الأمد في طريق تحقيقك للأهداف بعيدة الأمد.

تسأل:

- هل "الآن، الآن، الآن" تتفوق على حصولك على ما تريد في المستقبل؟
- هل التفكير العاطفي يسيطر على ما تقوله وتفعله بدلاً من التفكير الحكيم؟



دليل الفاعلية البين شخصية (9) (الصفحة 2 من 2)

4

هل تقف مشاعري عقبة في طريق استخدام مهاراتي؟

تسأل:

- هل أصاب بالغضب أو الاستياء الشديد حين أستخدم مهاراتي؟
- هل مشاعري عالية جدًا إلى حد الوصول إلى نقطة الانحصار في مهاراتي؟

5

هل المخاوف والافتراضات والخرافات تقف عقبة في طريقي؟

تسأل:

- هل الأفكار حول النتائج السيئة تقف في طريق إقدامي على التصرف؟
  "إنهم لا يحبونني" "سوف تعتقد أنني إنسان غبي"؟
- هل الأفكار عن عدم استحقاقي للأشياء تقف عائقًا في طريقي؟
  "أنا سيِّء للغاية ولا أستحق ذلك"؟
- هل أطلق على نفسي ألقابًا تقف في طريق فعل أي شيء؟
  "لا يمكن أن افعل ما هو صحيح" "سوف أنهار" "إنني غبي جدًا"
- هل لدي خرافات حول التفاعلات البين شخصية؟
  "إذا طلبت شيئًا ما، فهذا دليل على أنني شخص ضعيف"
  "الأشخاص الضعفاء فقط من يؤمنون بالقيم".

6

هل البيئة المحيطة أكثر قوةً من مهاراتي؟

تسأل:

- هل الأشخاص الذين يملكون ما أريده أو أحتاجه أكثر قوة مني؟
- هل الناس الآخرون أكثر قدرة على التحكم بالموقف أكثر مني؟
- هل حصولي على ما أريد يهدد الآخرين من حولي؟
- هل يمتلك الآخرون الأسباب الكافية لعدم محبتي عندما أحصل على ما أريد؟

7

أفكار أخرى: ....

الأدلة لبناء العلاقات وإنهاء الضَّار منها

Handouts for Building Relationships and)
(Ending Destructive Ones

دليل الفاعلية البين شخصية (11) (الصفحة 3 من 3)



تعرف إلى طرائق الانضمام إلى المحادثة في الجماعات المنفتحة	
الطرائق للانضمام إلى جماعة منفتحة.	النتائج المحتملة
تحرك تدريجيًا باتجاه الجماعة	قد لا يظهر من بطء الحركة بأنك تقترب للانضمام إليهم.
أعد ملء الأكواب الفارغة وقدم الطعام لهم	قد يبدو هذا الفصل مبالغًا فيه، ما الذي عليك فعله إذا رفضوا المزيد من الطعام والشراب؟ وهل يبدو جليًا أنك ترغب في الانضمام إليهم.
قف بالقرب منهم وابدأ المحادثة	قد يبدو هذا الأمر "فظًا" لأنهم لم يطلبوا منك الانضمام إليهم بأية طريقة، ما الذي يجب أن تقوله حينما تشاركهم الحديث؟
اقترب وعرّف بنفسك	هل سيتم هذا الأمر بطريقة رسمية؟ بعد أن عرفت عن نفسك، ماذا يجب أن تقول؟ هل سيعرف الآخرون عن أنفسهم لك؟ هل قاطعتهم بالحديث؟
انتظر إلى أن تتوقف المحادثة اقترب من العضو الذي يبدو لطيفًا، ثم قل: "هل يمكن الانضمام إليكم"؟	قد يجعل هذا من رغبتك واضحة في الانضمام إليهم ولا تبدو "فظاً" أو مقاطعاً لسير الحديث، وفي هذه الحالة قد يختار الأعضاء تقديم أنفسهم أو قد لا يفعلون ذلك.

دليل الفاعلية البين شخصية (11أ)



مهارات البحث عن أشخاص وجعلهم يحبونك

Identifying Skills to Find People and Get Them to Like You

ضع علامة على أكثر الاستجابات فاعلية لكل من (أ) أو (ب).

* (1أ) تدرك أن العلاقات الجيدة تعتمد على ما تقوم به أنت.
* (1ب) تعتقد أن العلاقات غامضة ولها شروط غير واضحة.
* (2أ) تعتقد أن على الناس أن يقتربوا منك.
* (2ب) تعتقد بضرورة صناعة الفرص والاستفادة منها للدخول في تفاعل منظم من الآخرين.
* (3أ) الاختلاط بالناس الذين يشاركونك الآراء والاهتمامات.
* (3ب) الاختلاط بالناس الذين لا تتشارك معهم كثيرًا.
* (4أ) تتشارك مع الأشخاص الذين يستجيبون لك بشكل إيجابي وللحياة بشكل عام.
* (4ب) تخالط المتشائمين والمحبطين.
* (5أ) تُعبر عن آرائك وتوجهاتك حتى يستطيع الآخرون التعرف إلى أوجه التشابه معك.
* (5ب) تحافظ على آرائك وتوجهاتك في نفسك.
* (6أ) تجيب عن الأسئلة باختصار، ونادرًا ما تطلب إعادتها.
* (6ب) إظهار الاهتمام بالآخرين من خلال طرح الأسئلة.
* (7أ) لا تشارك في محادثات الآخرين لكي يتأكدوا من مدى احترامك لهم.
* (7ب) تطلب بأدب الانضمام إلى المحادثات كي تتعرف على عدد أكثر من الناس.
* (8أ) لا تقول شيئًا عن نفسك باستثناء ما يعرفه الآخرون عنك.
* (8ب) تقول بعض المعلومات الشخصية للآخرين حتى يتعرفوا عليك أكثر.
* (9أ) تحافظ على آراء جيدة لدى الآخرين عنك.
* (9ب) إذا كنت تحب الآخرين، أخبرهم أكثر عنك.
* (10أ) لابد أن تحمي نفسك ولا تعلق إلا على النقاط الواضحة لأي شخص وكل شخص.
* (10ب) لا تعبر أبدًا عن إعجابك بما يقوله الآخرون.
* (11أ) تعتمد على الإطراء للحصول على ما تريد، إذ تعتقد أن الآخرين يتأثرون به.
* (11ب) لا تستخدم الإطراء أبدًا للتأثير على الآخرين.
* (12أ) تقف بالقرب من شخص لطيف في مجموعة وتنتظر فترة هدوء المحادثة، ثم تسأل إذا كان من الممكن الانضمام إليهم.
* (12ب) تقف بالقرب من مجموعة أشخاص جُدُد ثم تتأكد من سماع آرائهم وتعليقاتهم عنك.



دليل الفاعلية البينة شخصية (12)

(ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (9))

اليقظة الذهنية بالآخرين Mindfulness of Others

تستمر الصداقات لفترات أطول عندما تكون واعياً ويقظاً ذهنياً بها.

الملاحظة

* حاول توجيه الانتباه للآخرين من حولك باهتمام وفضول.
* توقف عن أداء مهام متعددة ووجه انتباهك للأشخاص الذين معك.
* أبقَ في الحاضر أكثر من التفكير والتخطيط حول ما يجب أن تقول لاحقًا.
* تجنب تركيز انتباهك على نفسك وحاول تركيزه على الآخرين من حولك.
* كن واعيًا للمعلومات الجديدة من الآخرين.
* لاحظ الأحكام الصادرة عن الآخرين، ثم حاول أن تتخلى عنها.
* حاول أن تتخلص من "أنني دائمًا على صواب".

الوصف

* استبدل كلمات الحكم بكلمات الوصف.
* تجنب تفسير أو توقع ما يفكر فيه الآخرون عنك ما لم تملك الحقائق الكافية عن ذلك (تذكر: لا أحد على الإطلاق يستطيع تحديد الأفكار والدوافع والميول والمشاعر والرغبات التي يحملها الشخص الآخر عنه).
* تجنب أن تسأل الآخرين عن دوافعهم ورغباتهم (ما لم يكن لديك الأسباب الكافية لذلك).
* امنح الناس الآخرين فائدة من حرصك الزائد معهم.

الممارسة

* اندمج بالكامل مع التفاعلات بالآخرين.
* انسجم بالكامل مع سير العلاقة أكثر من محاولات ضبط تلك العلاقة.
* حاول أن تكون جزءًا من محادثات وأنشطة المجموعة.



دليل الفاعلية البين شخصية (12أ) (الصفحة 1 من 2)

التعرف إلى اليقظة الذهنية مع الآخرين Identifying Mindfulness of Others

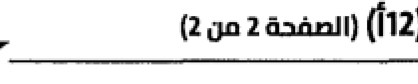
ضع علامة على أكثر الاستجابات فاعلية لكل من (أ) أو (ب).

* (1أ) يوجد لديك افتراضات ومهام متعددة حول الآخر.
* (1ب) تعطي انتباهًا كاملاً للشخص الذي معك.
* (7أ) تُقيم تصرفات الآخرين وأفكارهم ثم تخبرهم بأنهم على خطأ أو ضرورة أن يكونوا مختلفين حينما يشعرون أنك متأكد من صواب ما تقول.
* (7ب) إذا لم توافق على أفعال الآخرين أو أفكارهم فإنك تحاول معرفة الأسباب لتفهم ذلك.

* (2أ) إذا كنت تعرف شخصًا ما معرفة تامة فلا داعي لأن توجه الانتباه له.
* (2ب) تعرف بأن التقارب من الآخرين يُبنى من خلال الحضور والتعلم منهم أكثر وأكثر.
* (8أ) "لابد أن تتوقف عن فعل ذلك".
* (8ب) "أتمنى أن تتوقف عن فعل ذلك".

* (3أ) "تتأذى مشاعري فعلاً بما تقوم به، والفكرة التي تطرأ في ذهني أنك تكرهني. أنا أعرف أنها غير حقيقية ولكن، هل انتابك هذا الشعور في هذا الوقت"؟
* (3ب) "أنا أعرف أنك تكرهني ولا يوجد سبب لماذا تفعل ذلك معي. لا تحاول أن تقول أشياء مختلفة".
* (9أ) "أنت دائمًا غير مهتم بالهجران".
* (9ب) "أنت تقلق من هجران الآخرين لك".

* (4أ) تدمج نفسك بالكامل في التفاعلات الاجتماعية.
* (4 ب) تظل تشاهد المواقف الاجتماعية بدقة تجنبًا لفعل الأخطاء.
* (10أ) "لا أعتقد أن ذلك صحيح".
* (10ب) "ما وجهة نظرك حول ذلك؟".




دليل الفاعلية البين شخصية (12أ) (الصفحة 2 من 2)

* (5أ) تبحث عن أشخاص يشاركونك القيم والمبادئ.
* (5ب) تفعل قليلاً من الأشياء التي لا تتوافق مع قيمك ومبادئك كي لا تفقد الصداقة.
* (6أ) تكون واعيًا بالتغير في أفكار الآخرين واعتقاداتهم ومشاعرهم تجاه الأشياء.
* (6ب) تفترض بأن تغير الآخرين دلالة على عدم الثقة بهم.
* (11أ) تحاول جاهدًا ضبط العلاقات ولذلك، تفقد السيطرة عليها.
* (11ب) تحاول الاندماج كاملاً في التفاعلات الاجتماعية مع المجموعات والأصدقاء.
* (12أ) تمتنع عن المحادثة إلى أن تتأكد أنك مرتاح للشخص الذي معك.
* (12ب) تندمج في المحادثة حتى لو لم تكن مرتاحًا بالكامل لهذا الشخص.



دليل الفاعلية البين شخصية (13)

(ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (10))

إنهاء العلاقات Ending Relationships

العلاقة الضارة: هي نوع من العلاقات المدمرة أو السيئة، والتي ستحدث ضررًا إما في العلاقة نفسها أو بك شخصيًا، مثل الأضرار الجسدية أو فقدان الشعور بالأمن أو قيمة الذات أو الإحساس بفقدان الكرامة أو السعادة أو السلام أو الاطمئنان أو الاهتمام بالشخص الآخر.

العلاقة المتعارضة: علاقة مليئة بالحواجز والمشكلات التي تمنع من تحقيق الأهداف المهمة أو الاستمتاع بالحياة أو فعل الأشياء المرغوبة أو التواصل الجيد مع الأشخاص الآخرين أو التفاعل مع من تُحب.

إن قرار إنهاء العلاقات يكون من خلال "العقل الحكيم" وليس عن طريق التفكير العاطفي.

إذا كانت العلاقة مهمة ولكنها ليست ضارة مع وجود أسباب تتمنى تعديلها، فيجب عليك استخدام فنية حل المشكلات لإصلاح الإشكالية في العلاقة.

استخدم المواجهة المباشرة لاستكشاف الخلل في العلاقة وإصلاحه، وحاول إنهاء العلاقة في الوقت المناسب.

كن مباشرًا: استخدم مهارات الفاعلية البين شخصية
(DEAR MAN, GIVE FAST)

مارس مهارة "الفعل المعاكس" للمحبة إذا اكتشفت بأنك تحب الإنسان الخطأ.

تأكد أنك آمن أولاً !
اتصل على الخط الساخن للحماية الاجتماعية أو الأسرية للإبلاغ عن أي تهديد للحياة أو الإساءة أو الاستغلال لمساعدتك في وضع خطة للأمان والتواصل مع المتخصصين الأكفاء.



دليل الفاعلية البين شخصية (13أ)

التعرف إلى طرائق إنهاء العلاقات Identifying How to End Relationships

ضع علامة على أكثر الاستجابات فاعلية لكل من (أ) و (ب):

* (1أ) إذا كانت العلاقة تتسبب بأضرار للكرامة أو الصحة الجسدية فإنك على خطأ ولابد أن تذهب للمعالج.
* (1ب) العلاقة المهددة للكرامة أو الصحة الجسدية لابد لها أن تنتهي وتتخلص سريعًا منها.
* (2أ) يجب أن تكون العلاقات سهلة، أما إذا كانت تلك العلاقة صعبة جدًا فإنها ستصبح بلا قيمة ولابد من إنهائها فورًا.
* (2ب) أغلب العلاقات تتطلب مهارة حل المشكلات كي تبقى وتدوم.
* (3أ) إذا كنت تحب شخصًا ما ولكنه لا يبادلك ذات المحبة فلابد أن تمارس مهارات (DEAR MAN) للحصول على تلك المحبة.
* (3ب) إذا كنت تحب شخصًا ما ولكنه لا يبادلك ذات الحب، فإنك تفعل تصرفات معاكسة لكي يحبك.
* (4أ) إذا قررت إنهاء علاقة ما فلابد من مراجعة الإيجابيات والسلبيات من هذا القرار.
* (4ب) إذا قررت إنهاء علاقة ما فالواجب عليك استخدام مهارات (GIVE) خصوصاً إذا كنت في خصومة مع هذا الشخص. إنك سوف تبدو عصبيًا جدًا تجاهه ولا ترغب في فعل أي شيء باستثناء إنهاء العلاقة معه.
* (5أ) يجب إنهاء العلاقة الآن لأن المزيد من الانتظار قد ينسيك الغيض الذي سببه لك هذا الشخص.
* (5ب) يجب أن تستخدم العقل الحكيم بدلاً من التفكير العاطفي لكي تقيم فيما إذا كان عليك البقاء أو إنهاء العلاقة.
* (6أ) في حال كان إنهاء العلاقة الضارة صعبًا فعلى الأغلب أنكما سوف تبقيان معًا.
* (6ب) إذا كان إنهاء العلاقة الضارة صعبًا فعلى الأغلب أنك ستترك أمر انتهائها إلى الوقت.
* (7أ) في العلاقات الاستغلالية أو المسيئة فإنك ستستخدم المهارات البين شخصية كي تخبر هذا الشخص برغبتك في إنهاء العلاقة.
* (7ب) في العلاقات الاستغلالية أو المسيئة تبحث فورا عن متخصص كي يساعدك في التخلص منها.
* (8أ) إذا كنت لا تثق بالعلاقة، فقد يكون ذلك لأنك فاشل.
* (8ب) إذا كنت لا تثق بالعلاقة فقد يكون ذلك لأنها ضارة.

أدلة السير في منتصف الطريق

(Handouts for Walking the Middle Path)



دليل الفاعلية البين شخصية (14)

(أوراق عمل الفاعلية البين شخصية 11 - 15)

نظرة عامة: السير منتصف الطريق

Overview: Walking the Middle Path

الاتزان في التقبل والتغيير Balancing Acceptance and Change

الجدالات

الاتزان بين الأضداد حينما تكون في مقارنة بين "نعم" و "لا" أو "صحيح" و "غير صحيح" في الوقت ذاته.

الموثوقية

تتضمن الوثوق وتفهم ذواتنا والآخرين.

التعافي من عدم الموثوقية

تتطلب بعض المواقف أن تبحث عن الأصلح لك وتعترف بعدم الموثوقية وتتقبل ذاتك كما هي.

استراتيجيات تغيير السلوك

استخدام المبادئ السلوكية لزيادة السلوكيات المرغوبة والتقليل من السلوكيات غير المرغوبة.



دليل الفاعلية البين شخصية (15)

(أوراق عمل الفاعلية البين شخصية (11)، (11أ)، (11ب))

الجدالات Dialectics

تذكرنا الجدالات بأن:

1 - العالم مليء بالجوانب المتضادة / والقوى المتعاكسة.

يوجد أكثر من طريقة للنظر إلى الموقف، وهناك أيضًا أكثر من حل للمشكلة الواحدة. وفي بعض الأحيان يكون كلا المتعاكسين صحيحين.

2 - التواصل ممكن مع كل شيء وأي شخص بطريقة ما.

"الأمواج والمحيط شيء واحد"

"أدنى حركة من الفراشة تؤثر في النجم البعيد"

3 - التغيُّر مستمر.

تتطور الحقيقة والمعنى مع مرور الزمن

تعتبر كل لحظة جديدة، ويتغير الواقع مع كل دقيقة.

4 - التغير عبارة عن معادلة.

يؤثر كل ما نقوم به في محيطنا وفي الآخرين من حولنا في البيئة وهم أيضًا يؤثرون فينا.



دليل الفاعلية البين شخصية (16) (الصفحة 1 من 2)

(أوراق عمل الفاعلية البين شخصية (11)، (11أ)، (11ب))

أساليب التفكير والسلوك الجدلي How to Think and Act Dialectically

* 1 - يوجد دائمًا أكثر من جهة واحدة للأمر الذي يحدث. انظر لكل الاتجاهات.
  * تسأل في العقل الحكيم: ما الذي غاب عني؟ في أي جهة يكمن جوهر الحقيقة؟
  * الابتعاد عن الإفراط والتشدد: تغيير "إما - أو" إلى "كلاهما - و"، واستبدال "دائمًا" و "إطلاقًا" بـ "في بعض الأحيان".
  * اتزان الأضداد: الثقة في كلا الاتجاهين عندما لا تكون موافقًا أو متقبلاً للواقع أو تعمل على إحداث التغيير.
  * "اجعل عصير الليمون خارج ثمار الليمون".
  * تقبل الارتباك: الدخول في المفارقة بين "نعم" و "لا"، أو "صحيح" و "خاطئ".
  * تمثيل دور " المحامي ": مناقشة كل جهة من الموقف بذات الرغبة والميول.
  * استخدم المجازات والسرد القصصي: للتخلص من الأحادية وتحرير العقل.
  * طرائق آخر لمشاهدة كل الجوانب من الموقف: ....

* 2 - إدراك التواصل والتفاعل.
  * تعامل مع الناس كما تحب أن يعاملوك.
  * انظر إلى المتشابهات لدى الناس بدلاً من الاختلافات.
  * لاحظ الاتصالات الجسدية في كل الأشياء.
  * طرائق أخرى كي تبقى مدركًا للتواصل والتفاعلات: ....

* 3 - أبدأ بالتغيير
  * أدمج ذاتك مع التغيير: اسمح لها واغتنم فرص التغيير.
  * مارس التقبل المطلق للتغيير عندما تتغير الظروف أو الناس أو العلاقات أو المبادئ بطرائق لا تعجبك.
  * التعود على التغيير: افعل تغييرات بسيطة لممارسة ذلك "على سبيل المثال: غيّر مكان جلوسك الذي اعتدت عليه، الأشخاص الذين تتحدث معهم، المسار الذي تمشي فيه للوصول إلى الأماكن المعروفة".
  * طرائق أخرى لكي تبدأ التغيير: ....



دليل الفاعلية البين شخصية (16) (الصفحة 2 من 2)

* 4 - التغيير في التفاعلات: تذكر بأنك تؤثر في محيطك، وأن المحيط أيضًا يؤثر عليك.
  * وجه انتباهك إلى طرائق تأثيرك على الآخرين وطرائق تأثيرهم عليك.
  * تخلَّ عن اللوم لأن حدوث السلوكيات والتصرفات الصادرة عن الآخرين تكون بسبب عوامل متعددة من التفاعلات تحدث طوال الوقت.
  * تذكر دائمًا بأن كل الأشياء – يتضمن ذلك التصرفات – لها مسببات.
  * طرائق أخرى للنظر في التفاعلات: ....



دليل الفاعلية البين شخصية (16أ) (الصفحة 1 من 2)

أمثلة على الأشياء المتضادة والتي يمكن أن يكون كلاهما صحيحاً

Examples of Opposite Sides That Can Both Be True

* 1 - أن ترغب في التغير وفعل الأفضل ولكنك لا تزال بحاجة إلى الاجتهاد أكثر، والمحاولة بجدية وأن تكون متمعًا بالدافعية الكافية لإحداث التغيير.

* 2 - أن تكون صارمًا ولطيفًا.

* 3 - أن تكون مستقلاً ومحتاجًا للمساعدة (من الممكن أيضًا أن تسمح لشخص ما أن يكون مستقلاً وأيضًا تقدم له المساعدة).

* 4 - أن تكون راغبًا في الوحدة وترغب في التواصل مع الآخرين.

* 5 - أن تتشارك الأشياء مع الآخرين وتحتفظ أيضًا بخصوصية بعضها الآخر لك.

* 6 - أن تكون مع نفسك ولا تزال تتواصل مع الآخرين.

* 7 - أن تكون مع الآخرين ووحيدًا.

* 8 - أن لا تكون مناسبًا كعضو في مجموعة ومناسبًا جدًا في مجموعة أخرى (ينمو الخزامى في حديقة الأشجار، ويمكن أن ينمو كزهرة خزامى في حديقة من الخزامى مثله).

* 9 - أن تتقبل نفسك بالطريقة التي تكون عليها ولا تزال راغبًا في تغييرها (من الممكن أيضًا أن تتقبل الآخرين كما هم ولا تزال ترغب في أن يتغيروا).

* 10 - الحاجة إلى ضبط المشاعر وتحملها.

* 11 - أن يكون السبب كافيًا للاعتقاد بصحة ما تفكر فيه ولا تزال تعتقد بأنه خطأ أو غير صحيح.

* 12 - أن يمتلك الشخص الأسباب الحقيقية للحصول على شيء منك ولديك الأسباب المنطقية الأخرى لكي تقول (لا).

* 13 - أن يكون اليوم مشمسًا وممطرًا في الوقت ذاته.

* 14 - أن تكون غاضبًا من شخص وتحمل له مشاعر المحبة والاحترام.

* 15 - (أن تكون غاضبًا من نفسك ولا تزال تكن لها مشاعر المحبة والاحترام).



دليل الفاعلية البين شخصية (16ب)

المتضادات المهمة لإحداث التوازن

Important Opposites to Balance

* 1 - تقبل الواقع واعمل على تغييره.
* 2 - ثق بذاتك والآخرين واعترف بالأخطاء.
* 3 - اعمل وخذ قسطًا من الراحة.
* 4 - افعل الأشياء التي تحتاج إلى فعلها ومارس الأعمال التي تستمتع بها.
* 5 - اعمل على تحسين نفسك وتقبلها تمامًا كما هي.
* 6 - حاول حل المشكلات وتقبلها.
* 7 - حاول ضبط المشاعر وتقبلها أيضًا.
* 8 - أتقن عمل الأشياء بنفسك واطلب المساعدة.
* 9 - كن مستقلاً واعتمد على غيرك.
* 10 - كن متفتحًا ولديك خصوصية.
* 11 - كن واثقًا وشكاكًا.
* 12 - شاهد ولاحظ وشارك.
* 13 - خذ من الآخرين وقدّم لهم.
* 14 - انتبه إلى ذاتك وانتبه للآخرين.
* 15 - أخرى: ....
....
* 16 - أخرى: ....
....
* 17 - أخرى: ....
....



دليل الفاعلية البين شخصية (16ج)

التعرف على الجدالات Identifying Dialectics

ضع إشارة أمام الاستجابة الجدلية من كل مجموعة

* (1أ) توجه انتباهك إلى تأثيرك على الآخرين.
* (1ب) تفترض بأن ردود أفعال الآخرين ليس لها علاقة بطريقة تعاملك معهم.

تقول:

* (2أ) "أعلم أنني على صواب بخصوص ذلك".
* (2ب) "أستطيع رؤية وجهة نظر الشخص الآخر في هذا الموضوع حتى لو لم أوافق عليها".
* (2ج) "الطريقة التي تفكر فيها لا يمكن فهمها".

تقول:

* (3أ) "يعاملني الجميع بطريقة سيئة دائمًا".
* (3ب) "أعتقد بأن المدرب يجب أن يعيد التفكير في قرار عدم انضمامي للفريق.
* (3ج) "يعلم المدربون الطريقة الأفضل لمن يجب بقاؤه في الفريق أو مغادرته منه".

* (4أ) تحكم على الأصدقاء بأنهم ليسوا أوفياء ولا يمكن الوثوق بهم إذا تغيروا بطريقة لا تعجبك.
* (4ب) تتقبل فكرة أن التغير أمرٌ وارد الحدوث.

* (5أ) تتحقق من صعوبة العلاقة من خلال النظر إلى التفاعلات بينك وبين الشخص الآخر، والتي قد يكون فيها مشكلة.
* (5ب) تفترض بأن الصعوبات في العلاقة سببها إما أنت أو الشخص الآخر.

تقول:

* (6أ) "أشعر بالعجز، لن أستطيع فعل ذلك".
* (6ب) "هذا بسيط. حصلت عندي مشكلات".
* (6ج) "إن هذا صعب فعلاً عليّ ولكن، يجب أن أستمر في المحاولة".

* (7أ) عندما لا توافق شخصًا ما، فإنك تكون متأكدًا تمامًا من صحة وجهك نظرك.
* (7ب) عندما لا توافق شخصًا ما، تحاول رؤية وجهة نظره.

* (8أ) يجب أن تكون العلاقات ثابتة دون تغيير.
* (8ب) تتقبل التغيير وترى أنه أمر ممكن.



دليل الفاعلية البين شخصية (17) (الصفحة 1 من 2)

(ورقة عمل الفاعلية البين شخصية 12)

التحقق من صحة Validation

الموثوقية

* البحث عن جوهر الحقيقة فيما يطرحه الأشخاص أو ما يجري من أحداث، والتأكد من الحقائق في المواقف.
* الإقرار بأن تصرفات وأفكار ومشاعر الأشخاص لها مسببات ولابد من فهمها.
* ليس من الضرورة الموافقة على كل ما يقوم به الشخص الآخر.
* لا يجب الوثوق بالأشياء غير الصادقة أو الحقيقية.

لماذا نحتاج الموثوقية؟

* لأنها تحسن تفاعلاتنا وعلاقتنا مع الآخرين من خلال الفهم والإنصات لما يقولون.
* لأنها تحسن الفاعلية البين شخصية بالتقليل من:
  1 - الجهد المبذول في إثبات من هو الشخص الذي على حق.
  2 - ردود الفعل السلبية.
  3 - مشاعر الغضب.
* المساعدة في حل المشكلة، والانفتاح على البدائل، والحصول على الدعم.
* التخلص من الأذى الناتج من فقدان الموثوقية.

الأشياء المهمة للثقة

* الصدق(فقط الصدق).
* الحقائق والأدلة حول الموقف.
* الخبرات الشخصية والمشاعر/العواطف، والاعتقادات والآراء والأفكار حول الحدث.
* الصعوبات والألم.



دليل الفاعلية البين شخصية (17) (الصفحة 2 من 2)

تذكّر:

* قد تكون بعض ردود الأفعال غير الموثوقة منطقية في بعض المواقف.

* أن الموثوقية لا تعني الموافقة بالضرورة.

* أن الموثوقية لا تعني الرغبة أو المحبة دائمًا.

* الموثوقية هي الصدق فقط.

دليل الفاعلية البين شخصية (18)



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية 12

"كيف" يمكن تحقيق الموثوقية A "How To" Guide to Validation

1. الاهتمام:

اظهار الاهتمام ، والاستماع ، والمتابعة. الابتعاد عن تعدد المهام. استخدام على لغة العيون. المحافظة على التركيز. استخدام إيماءات من حين لآخر. اظهار الردود على الوجه (على سبيل المثال ، ابتسم للأخبار السعيدة ، ابداء القلق عند سماع الاشياء المؤلمة).

2. الاعادة:

قل ما سمعته أو لاحظته للتأكد من أنك تفهم فعلاً ما يقصد الشخص قوله. تجنب لغة الأحكام أو ارتفاع نبرة الصوت! حاول أن " تحصل " حقًا على ما يشعر أو يفكر به الشخص. أستخدم العقل المتفتح. (لا تحاول الاختلاف مع الشخص، أو انتقاده أو تغير أن آراءه أو أهدافه) .استخدم نغمة صوت مناسبة. . . وتأكد دائما من الحقائق! مثال: "أنت غاضب مني لأنك تعتقد أنني كذبت فقط لأعود إليك. هل هذا صحيح؟"

3. "قراءة العقول":

حاول ان تكون حساسًا لما لا يقوله الشخص الآخر. انتبه إلى تعبيرات الوجه ، ولغة الجسد ، وما يحدث حولك ، وأسترجع ما تعرفه عن الشخص سابقا. تظاهر بأنك تفهم الكلمات أو الافعال. وأنك شخص تتقبل التصحيح. مثال: عندما تبحث عن مرافق في بعد يوم طويل ولاحظت التعب على صديقك، قل له "أنت تبدو متعبا حقا. دعني أبحث عن شخص آخر. "

4. الفهم:

تعرف على مشاعر الشخص الآخر ، أو اسلوب تفكيره ، وهل هو انسان منطقي بالنظر إلى تاريخه أو حالته الذهنية أو الجسدية أو الأحداث الحالية (الأسباب) - حتى وان لم تتقبل سلوك الشخص ، أو كانت طريقة تفكيره غير صحيحة، قل "من المنطقي أن تفعل كذا . . لأنك . . . " مثال: إذا قمت بإرسال دعوة الاحتفال إلى العنوان الخطأ ، فقل: "أستطيع أن أتفهم عدم حضور صديقي للحفل وسبب غضبه مني لأني لم اوجه الدعوة اليه".

5. الاعتراف بالموثوقية:

أظهر اهتمامك بأفكار الشخص الاخر أو مشاعره أو أفعاله الصحيحة ، تعامل مع الحقائق الحالية وتصرف كما لو أنك أهلا للثقة. على سبيل المثال: إذا تم انتقادك لعدم إخراج القمامة في اليوم الخاص بك ، أعترف بتقصيرك واخراجها. إذا واجه الأشخاص من حولك مشكلة ، فساعدهم في حلها (إلا اذا كانوا غير راغبين في مساعدتك). إذا كان الناس يعانون من الجوع ، أعطهم الطعام. ان الجهد الذي يبذله الشخص لا ينسى ابدا.

6. إظهار المساواة:

كن نفسك! وكن واضحا. تعامل مع الآخر على قدم المساواة ، عامله كما تحب ان يتعامل معك. مثال: كن مستعدا للاعتراف بالأخطاء. إذا قدم شخص ما نفسه بنفسه بالاسم الأول ، عرف نفسك باسمك المفضل. اسأل الآخرين عن آرائهم. لا تستخدم الاساليب الدفاعية كثيرا. كن حذرا في تقديم المشورة أو إخبار شخص بما يجب القيام به إذا لم يطلب منك.



دليل الفاعلية البين شخصية (18أ)

التعرف إلى الموثوقية Identifying Validation

اختر الإجابة الأكثر فاعلية من (أ) أو (ب).

* (1أ) تفكر في أحداث يومك حينما يتحدث الشخص الآخر عن أحداث ووقائع يومه.
* (1ب) تستمع بالكامل إلى الشخص الآخر وهو يتحدث عن أحداث يومه.
* (2أ) تسأل الآخرين عن أفكارهم ومشاعرهم للتأكد منها، أو تتخيل نفسك في مكانهم أحيانًا.
* (2ب) تفترض أن على الآخرين إخبارك مباشرة عن ما يفكرون ويشعرون به.
* (3أ) تلاحظ حتى الأدلة الصغيرة التي تحدث في المواقف الاجتماعية.
* (3ب) تلاحظ فقط ما يقوله الآخرون وتتجاهل الإشارات والعلامات غير اللفظية.
* (4أ) تقفز إلى النتائج حول ما يقصده الناس.
* (4ب) تدرك بأن تصرفًا ما قد يكون له أكثر من معنى واحد.
* (5أ) تدرك بأن تصرفات الآخرين ومشاعرهم وأفكارهم ليست مترابطة، وتبحث دائمًا عن الحقائق.
* (5ب) تفترض بأنك قادر على إخبار الآخرين عن ما يفكرون ويشعرون به.
* (6أ) تُقيّم أفكار وتصرفات الآخرين، ثم تقول لهم بأنهم على خطأ أو أن عليهم أن يتصرفوا بطريقة مختلفة فانت متأكد أن رأيك هو الصواب.
* (6ب) إذا لم تكن موافقًا على تصرف أو طريقة تفكير الشخص الآخر فإنك تحاول أن تتفهم الأسباب التي أدت إليه.
* (7أ) تتوقع بأن اخبار الشخص عن حاجته بوضوح دليلٌ كافٍ على موثوقية ومصداقية ذلك الشخص بك.
* (7ب) عندما يطلب منك الشخص شيئًا ما فإنك تلبي له طلبه كنوع من الموثوقية والمصداقية به.
* (8أ) تفترض أن أفعال الآخرين تجاهك لا تعني لك شيئًا ولا يجب التعامل معها.
* (8ب) تتعامل مع كل شخص باحترام، وكما يعاملك هو.



دليل الفاعلية البين شخصية (19) (الصفحة 1 من 2)

(ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (13))

التعافي من فقدان الموثوقية Recovering from Invalidation

لاحظ بأن فقدان الموثوقية قد تكون مفيداً ومؤلماً في الوقت ذاته.

تذكر:

يكون فقدان الموثوقية مفيدًا إذا:

1 - كانت تصحيحًا للأخطاء (الحقائق لم تكن صحيحة أو كافية).

2 - كانت تساهم في التطور الشخصي والذهني من خلال الاستماع لوجهات نظر الآخرين.

3 - أخرى: ....

يكون فقدان الموثوقية مؤلماً إذا:

1 - تجاهلته.

2 - لم تحاول أن تفهمه باستمرار.

3 - أسأت فهمه.

4 - أسأت التفسير.

5 - أنكرت أو تجاهلت الحقائق المهمة.

6 - تعاملت بطريقة غير متوازنة.

7 - أنكرت إخلاص الآخرين معك.

8 - قللت أو أنكرت الأهمية للخبرات الخاصة.

9 - أخرى: ....



دليل الفاعلية البين شخصية (19) (صفحة 2 من 2)

إن كنت غير متأكد أو غير قادر، ابحث في الأدلة

* تحقق من كل الأدلة والحقائق لكي تتأكد فيما إذا كانت استجاباتك صحيحة أو خاطئة، راجعها مع شخص آخر تثق به لكي تتحقق منها.
* اعترف فيما إذا كانت استجاباتك غير منطقية أو غير صحيحة.
* العمل على تغيير الأفعال والتعليقات والأفكار الخاطئة (حاول إيقاف لومك للذات لأنه في أغلب الأحيان لن يساعد في تعاملك مع الموقف).
* تخلص من الأحكام الذاتية (تدرب على الفعل المعاكس "المضاد").
* تذكر بأن لكل سلوك مسبب وأنك حاولت تقديم الأفضل.
* استخدم الرحمة والتعاطف مع ذاتك، وتدرب على "تهدئة الذات".
* اعترف بمشاعر الألم من فقدان الآخرين للثقة بك إذا كانوا على حق.
* اعترف حينما تكون أفعالك منطقية وصادقة في موقف ما.
* تذكر بأن فقدان الموثوقية بك لن يحدث كارثة عظيمة جدًا.
* تحدث عن خبراتك وأفعالك الشخصية في البيئة الداعمة.
* تحدث عن صدمة الحزن من فقدان الموثوقية والأذى الذي مررت به.
* مارس التقبل الكامل تجاه الشخص الذي لم تكن صادقًا معه.

دليل الفاعلية البين شخصية (19أ)

تحديد الفاعلية الذاتية Identifying Self - Validation

اختر الاستجابة الأكثر تأثيرًا من (أ) أو (ب) حينما يكون شخصٌ ما غير فعّال معك.

* (1أ) تصف وجهة نظرك ومشاعرك وتصرفاتك بطريقة حقيقية.

(1ب) تقول: "كم أنا غبي" أو تقلل من قيمة ذاتك بسبب ما يحدث لك.

* (2أ) تصرخ في وجه الشخص الآخر وتجادل في وجهة نظرك حتى لو كانت خاطئة.

(2ب) إذا لم يوافق الشخص الآخر على تصرفك أو طريقة تفكيرك فإنك تكون منفتحًا على تقبل النقد والاعتراف بالخطأ من خلال تفحّص الحقائق والتحقق منها.

* (3أ) إذا راجعت الحقائق والأدلة في ذهنك فإنك تعترف داخل قرارة نفسك بصواب رأيك وأن استجابتك كانت مبررة.

* (3ب) تفترض بأن معرفتك بالحقائق والأدلة قليلة أو غير كافية، ثم تتخلى وتستسلم. وتقوم بإصدار الأحكام على ذاتك وعلى الشخص الآخر.

* (4أ) تشعر بالغضب الشديد وتصف نفسك بأنك إنسان ضعيف إذا شعرت بالوحدة أو الحزن.

* (4ب) تتقبل مشاعر الأذى الناتجة عن عدم الفاعلية والكفاءة لأن الشعور بالألم طبيعي في هذا الموقف.

* (5أ) عندما تفعل الأخطاء تذكر نفسك بأنك إنسان، وأن كل البشر معرضون لارتكاب الاخطاء.

* (5ب) تلوم نفسك وتعاقبها بسبب الأخطاء وتحاول تجنب الناس ممن يعلمون عنها.

* (6أ) ترى نفسك بأنك "فاسد" أو "إنسان غير صالح"، وينتابك الشعور بالخزي ولوم الذات بسبب ما فعلت.

* (6ب) تحاول أن تتفهم وتتعاطف مع نفسك وتذكرها بأن لكل تصرف مسبب ما، والأفضل أن تبحث عن الأسباب بطريقة أفضل.



دليل الفاعلية البين شخصية (20)

(ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (14))

الفنيات التي تزيد من احتمالية حدوث السلوكيات التي ترغب فيها

Strategies for Increasing the Probability of Behaviors You Want

ابدأ بوصف التصرفات التي تَوَد البدء بها أو زيادتها في نفسك أو للآخرين:

التعزيز = الأثر الذي يزيد من احتمالية تكرار السلوك.

التعزيز الإيجابي = الأثر الإيجابي (على سبيل المثال: الحصول على جائزة)

يتزايد حدوث السلوك من خلال النتائج والآثار المرغوبة التي تليه أو بالعمل المتواصل للحصول عليها.

أمثلة: ....

التعزيز السلبي = إزالة الأحداث والآثار السلبية أو المؤلمة (على سبيل المثال: الشعور بالراحة)

يتزايد حدوث السلوك من خلال النتائج والآثار التي تساهم في التقليل أو إيقاف حدوث الأشياء السلبية.

أمثلة: ....

التشكيل = تعزيز الخطوات البسيطة للحصول على السلوك المرغوب

* تعزيز الإجراءات البسيطة التي تقود إلى الهدف النهائي.
* لكي يستقر ويثبت السلوك الجديد فإنه يتطلب جهدًا أكبر في دعمه وتعزيزه.
* الاستمرار إلى أن يتحقق السلوك المستهدف.

أمثلة على خطوات حصولك على السلوك المستهدف: ....

حسابات الوقت

* يجب أن يعزز السلوك مباشرةً بعد حدوثه.
* يُقدم التعزيز في كل مرة يحدث فيها السلوك، خصوصًا عند الرغبة في اكتساب السلوكيات الجديدة.
* البدء بالتعزيز المتدرج في أوقات متفرقة في حال الرغبة في اكتساب سلوكيات جديدة.

تحذير: يصبح السلوك صعبًا في إيقافه إذا كان التعزيز متغيرًا أو متفاوتًا.



دليل الفاعلية البين شخصية (21) (الصفحة 1 من 2)

(ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (15))

فنيات التقليل أو إيقاف السلوكيات غير المرغوبة

Strategies for Decreasing or Stopping Unwanted Behaviors

الإطفاء = إيقاف التعزيز المقدم للسلوك

يؤدي الإطفاء في البداية إلى تكرار مكثف للسلوك وبعدها يبدأ ذلك السلوك بالتناقص.

أمثلة: ....

الإشباع = الحصول على كل ما تريد قبل ممارسة السلوك المستهدف.

يُقلل الإشباع من الدافعية نحو السلوك، ولذلك يخفف من تكرار حدوثه.

أمثلة: ....

العقاب = النتائج المكروهة التي تؤدي إلى التقليل من حدوث السلوك.

يتناقص تكرار السلوك من خلال الآثار والنتائج التي لا نرغبها أو نتجنب حدوثها.

أمثلة: ....

يتناقص حدوث السلوك من خلال الآثار والنتائج التي تساهم في إيقاف أو التقليل من حدوث الأشياء الإيجابية.

أمثلة: ....

يتناقص حدوث السلوك إذا مُنعت عن الشخص الأشياء التي يريدها، ويستمر في ذلك إلى أن تتم إزالة أو تصحيح آثار السلوك الخاطئ.

أمثلة: ....

* التأكد من أن العقاب دقيق ومحدد بالوقت ومتوافق مع شكل "الجريمة أو الخطأ".

* الابتعاد عن استخدام النبرات العقابية لكي لا تؤثر على الآثار والنتائج المطلوبة.

* الابتعاد عن إيقاف العقاب الطبيعي حال حدوثه، وتجنب إضافة أيٍّ من أنواع العقاب الاعتباطي.



دليل الفاعلية البين شخصية (21) (الصفحة 2 من 2)

التأكد من تعزيز السلوك البديل للتقليل من حدوث السلوك الذي تنوي إيقافه.

* يساهم الإطفاء والعقاب في إضعاف أو كبح السلوك لكنهما لن يلغيان تمامًا.
* لا يؤدي الإطفاء والعقاب إلى تعلّم سلوك جديد.
* لكي يُمنع السلوك من الظهور، لابد من تعزيز السلوكيات البديلة.
* يعمل العقاب فقط حينما يكون "المُعاقِب" حاضرًا وموجودًا.
* قد يؤدي العقاب إلى حدوث التجنب لدى الشخص المعاقب.



دليل الفاعلية البين شخصية (22)

(ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (14)، (15))

نصائح عن كيفية استخدام فنيات تغيير السلوك بفاعلية عالية

Tips for Using Behavior Change Strategies Effectively

ملخص:

الهدف		النتيجة
تزايد السلوك	(التعزيز)	* إضافة أثر إيجابي. * التخلص من أثر مكروه.
إضعاف السلوك	(الإطفاء)	* إزالة التعزيز. * تزايد في مستوى الارتياح قبل ممارسة السلوك غير المرغوب.
إزالة السلوك	(العقاب)	* إضافة أثر مكروه. * إزالة الأثر الإيجابي.

لا تعطي كل النتائج آثارًا متشابهة

"ما يسبب الألم لدى شخص قد يكون سببًا للراحة عند شخصٍ آخر".

حسابات السياق: "قد يكون التعزيز في موقف عقابًا في موقفٍ آخر".

حساب الكمية: إذا كان التعزيز قليلاً جدًا أو كثيرًا جدًا فلن يؤدي إلى نتيجة.

يعطي التعزيز الطبيعي نتائج أفضل: استخدام المعززات الطبيعية قدر المستطاع.

تسأل عن الأثر الذي يحصل عليه الشخص من أداء شيء ما (تعزيز) أو تجنب عمل شيء آخر (العقاب).

لاحظ التغير في السلوك عند حدوث النتيجة أو الأثر.

السلوك الذي تقوم به في موقف قد لا يحدث في موقف آخر.



دليل الفاعلية البين شخصية (22أ) (الصفحة 1 من 2)

تحديد فنيات تغيير السلوك (الفعّال)

Identifying Effective Behavior Change Strategies

اختر الإجابة الأكثر فاعلية بين (أ)، (ب).

* (1أ) تنتظر حتى تحصل على السلوك المرغوب كاملاً قبل تعزيزه، بينما تحاول تغيير تصرفٍ ما، وتعتقد إنه لا يجب دعم هذا السلوك خلال المحاولات المختلفة.

* (1ب) تحاول تعزيز التحسن البسيط بينما تحاول تغيير سلوك ما، فأنت تعتقد أن على الشخص تقديم الدعم حتى يستمر التحسن والتغيير بالظهور.

* (2أ) إن أفضل طريقة للعقاب هي الغضب وتوجيه الانتقادات اللفظية الحادة.

* (2ب) إن أفضل سبيل للعقاب يكون بالبحث عن طريقة تتناسب مع شدة السلوك السيِّء.

* (3أ) يجب تعزيز السلوك مباشرة بعد حدوثه لكي يكون الدعم مفيدًا وفعالاً.

* (3ب) يجب التأخر في تعزيز السلوك حتى لا يتوقع الشخص بأنه سيحصل على الدعم في كل مرة يقوم فيها بالسلوك.

* (5أ) إذا حاول شخص ما بطريقة خاطئة الحصول على بعض الأشياء التي يريدها، فلابد من معاقبة تصرفاته حتى تتوقف.

* (5ب) إذا حاول شخص ما بطريقة خاطئة الحصول على بعض الأشياء التي يريدها فإن أفضل طريقة هي إيقاف الدعم والتعزيز عن تلك التصرفات بدلاً من مكافأته عليها لكي يتعلم استخدام المهارات الفعّالة للحصول على ما يرغب.

* (6أ) إن معاقبة السلوك بطريقة غير محددة تعطي نتائج أكثر فاعلية لأن الشخص لن يستطيع تجنب هذا العقاب أو الهروب منه.

* (6ب) لابد من استخدام آثار محددة ولها وقت معين عند معاقبة سلوك ما حتى نحصل على نتائج أفضل.

* (7أ) إن الوسيلة الفعّالة في معاقبة شخص يسبب الاذى لك هي أن تسترد الهدايا التي قدمتها له سابقًا.

* (7ب) إن الوسيلة الفعالة في معاقبة شخص يسبب الاذى لك هي في معاقبة سلوكه من خلال رفض تقديم العون والمساعدة له حتى يتغير ذلك السلوك.



دليل الفاعلية البين شخصية (22أ) (الصفحة 2 من 2)

* (4أ) من الشائع أن يكافئ الناس بعض السلوكيات السيئة لدى غيرهم دون إدراك أو معرفة منهم.

* (4ب) من المستحيل أن يكافئ الناس بعض السلوكيات السيئة عند غيرهم من الناس لأن هذا غباء منهم.

* (8أ) إذا توقف السلوك المعاقب عن الظهور فإن أفضل طريقة هي تقديم المكافأة للسلوك البديل الذي تحصلت عليه.

* (8ب) إن أفضل طريقة هي الاستمرار في تقديم العقاب حتى إذا توقف السلوك المعاقب عن الظهور؛ حتى يعلم الشخص الآخر أن تصرفاته لم تكن مقبولة أبدًا.



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (1)

(دليل الفاعلية البين شخصية (1))

إيجابيات وسلبيات استخدام مهارات الفاعلية البين شخصية

Pros and Cons of Using Interpersonal Effectiveness Skills

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

تُستخدم هذه الاستمارة للتعرف إلى الإيجابيات والسلبيات من استخدام مهارات الفاعلية البين شخصية (مثال: التصرف بمهارة) للحصول على ما تريد. إن الفكرة الرئيسة هنا أن تحدد أكثر الطرائق مناسبةً للوصول إلى ما ترغب، ولكن عليك أن تتذكر دائمًا بأن محاولاتك هي لتحقيق أهدافك الخاصة وليست أهداف شخصٍ آخر.

وصف الموقف البين شخصي:

....

وصف هدفك من هذا الموقف:

....

ضع قائمة بالإيجابيات والسلبيات للتصرف بطريقة مناسبة من خلال استخدام المهارات البين شخصية.

ضع قائمة أخرى بالإيجابيات والسلبيات من استخدام الطرائق الفعّالة للحصول على ما تريد.

ضع قائمة ثالثة بالإيجابيات والسلبيات للاستسلام أو التصرف بطريقة سلبية في الموقف.

راجع كل الحقائق التي تؤكد أنك على صواب في تقييمك للإيجابيات والسلبيات.

استخدم الجزء الخلفي من هذه الورقة لكتابة المزيد من المعلومات.

الإيجابيات	الاستسلام، التصرف بطريقة سلبية	المطالبة، الهجوم، المماطلة	استخدام المهارات ....
السلبيات	الاستسلام، التصرف بطريقة سلبية	المطالبة، الهجوم، المماطلة	استخدام المهارات ....

ما الذي قررت عمله في هذا الموقف؟ ....

....

هل هذا القرار الأفضل (التفكير الحكيم)؟ ....

....



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (2) (الصفحة 1 من 3)

(دليل الفاعلية البين شخصية (2أ))

تحدي الخرافات التي تقف في طريق تحقيق الأهداف

Challenging Myths in the Way of Obtaining Objectives

تحدي الخرافات التي تقف في طريق تحقيق الأهداف

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب في الأسفل التحدي أو الاعتراض المنطقي الذي يتعارض مع كل واحدة من الخرافات الآتية:

1 - لا أستحق الحصول على ما أحتاجه أو أريده.

التحدي أو الاعتراض: ....

2 - سوف أبدو إنسانًا ضعيفًا للغاية فيما لو طلبت شيئًا ما من الشخص الآخر.

التحدي أو الاعتراض: ....

3 - يجب أن أكون متأكدا تمامًا أن الشخص الآخر سوف يجيب بـــ (نعم) فيما لو طلبت منه شيئًا.

التحدي أو الاعتراض: ....

4 - لا يمكن أن أتخيل مظهري إذا طلبت شيئًا أو أجبت بـــ (لا) لشخص ثم غضب مني.

التحدي أو الاعتراض: ....

5 - إن كلمة (لا) التي قد يقولها الآخرون لي قد تتسبب في قتلي.

التحدي أو الاعتراض: ....

6 - تُعد الطلبات نوعًا من الانتهازية (أنانية، حب الذات، خُبث).

التحدي أو الاعتراض: ....

7 - إن الإجابة بـ (لا) لأي طلب هو نوع من الأنانية.

التحدي أو الاعتراض: ....

8 - يجب أن أضحي بحاجاتي الخاصة من أجل الآخرين.

التحدي أو الاعتراض: ....

ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (2) (الصفحة 2 من 3)



9 - أنا شخص غير كفء إذا لم أستطع السيطرة على ذاتي.

التحدي أو الاعتراض: ....

10 - يبدو أن المشكلة في شخصي، وأن التصرف أو التفكير بطريقة مختلفة قد يتسبب في إغتضاب الآخرين مني.

التحدي أو الاعتراض: ....

11 - ليس مهمًا أن أحصل على ما أريد، يجب أن لا أشغل نفسي بحاجاتي ورغباتي.

التحدي أو الاعتراض: ....

12 - التصرف بلباقة هو علامة من علامات الضعف:

التحدي أو الاعتراض: ....

خرافة أخرى: ....

التحدي أو الاعتراض: ....

تحدي الخرافات التي تقف في طريق الحصول على علاقات فعالة واحترام الذات

اكتب في الأسفل التحدي المنطقي الذي يتعارض مع كل خرافة من الخرافات الآتية.

13 - لا يجب أن أطلب أو أقول (لا) للآخرين الذين يتعاملون جيدًا معي كي لا أكلفهم.

التحدي أو الاعتراض: ....

14 - على الآخرين أن يتصرفوا بشكلٍ جيد جدًا كي لا يؤذوا مشاعري، وعليَّ تذكريهم بذلك دائمًا.

التحدي أو الاعتراض: ....

51 - يجب أن لا أناقش أو أجتهد للحصول على ما أريد.

التحدي أو الاعتراض: ....

16 - على الآخرين أن يذعنوا أكثر إلى حاجاتي الخاصة.

التحدي أو الاعتراض: ....

17 - على الآخرين أن يحبوني ويدعموني ويتقبلوني.

التحدي أو الاعتراض: ....

أوراق العمل الخاصة بتحقيق الأهداف بمهارة

(Worksheets for Obtaining Objectives Skillfully)



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (3)

(دليل الفاعلية البين شخصية (4))

تحديد الأولويات في المواقف البين شخصية

Clarifying Priorities in Interpersonal Situations

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

تستخدم ورقة العمل هذه في تحديد الأهداف والأولويات في المواقف المسببة للمشكلات؛ ومن الأمثلة عليها: (1) عدم احترام رغباتك أو عدم تقدير حقوقك، (2) إذا أردت من شخص ما أن يعطيك شيئًا أو يغير تصرفًا، (3) إذا رغبت في قول (لا) أو واجهت ضغطًا للقيام بفعل شيءٍ ما، (4) إذا أردت أن تؤخذ وجهات نظرك بصورة جادة، (5) إذا كان لديك مشكلة مع الشخص الآخر، (6) أذا رغبت في تحسين العلاقة مع شخص ما.

حاول ملاحظة الموقف ثم صف كتابيًا كل ما يحدث فيه قدر الإمكان، ولا بأس أن تستخدم الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد.

الموقف المُستحث للمشكلة: من فعل لمن؟ ما الذي أدّى إلى ماذا؟ ما الوضع الذي يسبب لي مشكلة؟

تذكر أن تتحدث عن حقائق.

حاجاتي ورغباتي في هذا الموقف:

الأهداف: ما النتائج المحددة التي أرغب في حدوثها؟ وما الذي أريده من ذلك الشخص، وما الذي عليه أن يفعله أو يتقبله أو أن يتوقف عن ممارسته؟

العلاقة: ما الطريقة التي أريد من الشخص أن يشعر ويفكر من خلالها عند التفاعل معه (بغض النظر أحصلت أو لم أحصل على ما أريد منه).

احترام الذات: ما هي الطريقة التي أرغب أن أفكر أو أشعر فيها تجاه نفسي **عند التعامل مع الموقف** (بغض النظر أحصلت أو لم أحصل على ما أريد من الشخص الآخر).

الأولويات في الموقف: تقييم الأولويات (1) (مهم للغاية)، (2) (مهم بدرجة متوسطة)، (3) (أقل أهمية).

الأهداف: .... العلاقة: .... احترام الذات: ....

يؤدي الارتباك وعدم تقييم أولويات الفعاليّة في ذلك الموقف إلى: ....



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (4)

(أدلة الفاعلية البين شخصية، (1)، (6)، (7))

كتابة نصوص عن الفاعلية البين شخصية

Writing Out Interpersonal Effectiveness Scripts

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

قبل أدائك للمهارات البين شخصية (DEAL - MAN, GIVE FAST) حاول أن تكتب نصوصًا عن الفاعلية البين شخصية، ثم اقرأ "السطور" التي كتبت بصوت عالٍ، وفي ذهنك أيضًا. استخدم مهارات "التعامل المُسبق" (Cope a read) (دليل تنظيم العاطفة 19)، ولا بأس أن تستخدم الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد.

العامل المُستحث للمشكلة: من فعل لمن؟ ما الذي أدى إلى ماذا؟

الأهداف من الموقف (ما النتائج التي ترغب في تحقيقها؟):

شكل العلاقة (كيف ترغب أن يشعر الشخص الآخر تجاهك؟):

نوع الاحترام الذاتي (كيف ترغب أن تشعر تجاه نفسك؟):

أفكار كتابية حول (DEAR MAN, GIVE FAST)

1 - وصف الموقف Describe:
2 - التعبير عن المشاعر / الآراء Express.
3 - التأكيد على الطلب أو الحديث Assert (ضع دائرة على الجزء الذي ستستخدمه في "سجل التعطيل" حتى تبقى يقظًا Mindful عند الحاجة).
4 - تعزيز التعليقات Reinforcing.
5 - اليقظة وإظهار الثقة Mindful and Appearing.
6 - التفاوض وقلب الطاولة Negotiating.
7 - المصداقية Validating.
8 - البساطة Easy Manner.

اكتب في الجزء الخلفي من الصفحة كل الأشياء التي تتحاشى أن تفعلها أو تقولها.



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (5) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة الفاعلية البين شخصية (5)، (6)، (7))

تتبع مهارات الفاعلية البين شخصية

Tracking Interpersonal Effectiveness Skills Use

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب في هذه الصفحة ممارساتك لمهارات الفاعلية الشخصية حتى لو لم تحصل على الشيء الذي وددت الحصول عليه من تلك الممارسات، ولا بأس أن تستخدم الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد عند الحاجة.

العامل المُستحث للمشكلة: من فعل لمن؟ ما الذي أدى إلى ماذا؟

الأهداف من الموقف (ما النتائج التي ترغب في تحقيقها؟):

شكل العلاقة (كيف ترغب أن يشعر الشخص الآخر تجاهك؟):

نوع الاحترام الذاتي (كيف ترغب أن تشعر تجاه نفسك؟):

أدائي في هذا الموقف: تقييم الأولويات 1 (مهم للغاية)، 2 (مهم بدرجة متوسطة)، 3 (آخر الاهتمامات).

.... الأهداف .... العلاقة .... احترام الذات

اختلال التوازن والصعوبة في تحديد الأولويات وما يترتب عليها من فقدان للفاعلية في هذا الموقف:

ما الذي فعلته أو قلته في هذا الموقف: (الوصف والتقييم في الأسفل).

DEAR MAN (الحصول على ما تريد).

.... وصف الموقف ....

.... التعبير عن المشاعر والآراء ....

.... التوكيدية ....

.... التعزيز ....

.... التفاوض ....

.... اليقظة ....

.... سجل التعطيل ....

.... التهديدات المهملة ....

.... إظهار الثقة ....



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (5) (الصفحة 2 من 2)

GIVE (الحفاظ على العلاقة):

.... التهذب .... الاهتمام ....

.... عدم التمديد .... المصداقية ....

.... الابتعاد عن التهجم .... البساطة ....

.... عدم إصدار الاحكام ....

FAST (الحفاظ على الاحترام الذاتي):

.... الاعتدال .... التمسك بالمبادئ ....

.... (لا) للاعتذارات .... الصدق ....

ما مدى الفاعلية في التفاعل؟ ....

....

ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (6) (الصفحة 1 من 3)

(دليل الفاعلية البين شخصية (8))

لعبة الريالات: التعرف إلى القوة في الطلب أو الإجابة بـ (لا)

The Dime Game: Figuring Out How Strongly to Ask or Say No

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

لكي تتعرف إلى مقدار القوة في التوجه بطلب ما أو رفضه بقول (لا)، عليك أن تقرأ مجموعة الإرشادات والقواعد التالية وتضع دائرة على الريالات الموجودة أمام كل جملة، ثم احصل على المجموع النهائي. اقرأ تلك العبارات مرة أخرى، ثم حدد أكثرها أهمية بالنسبة لك. حاول أن تستخدم العقل الحكيم (Wise Mind) للتعرف إلى أكثر تلك العبارات أهمية بالمقارنة مع غيرها.

تقدير مدى القوة في طلب شيء ما ضع علامة على الريالات أمام كل عبارة في حالة كانت إجابتك نعم. إن المال الأكثر يدل على القوة والأهمية في الطلب بالنسبة لك، وفي حالة كان المجموع (100 دولار) فإن هذا يعني أن الطلب قويٌ جدًا، أما إذا لم تضع إشارة على أيٍ من الريالات، فلا تسأل أبدًا.			تقدير مدى القوة في قول (لا) عند الإجابة على طلب ما. ضع علامة على الدولارات أمام كل عبارة في حالة كانت الإجابة (لا). إن المال الأكثر يدل على القوة والأهمية في قول (لا)، وفي حالة كان المجموع (100 دولار) فإن أهمية قول (لا) تكون عالية جدًا، أما إذا لم تضع إشارة على أيٍ من الدرولارات، فعليك أن تفعل دون تردد.	
10	هل الشخص قادر على أن يفعل أو يقدم ما أريد؟	الإمكانية	هل أستطيع إعطاء هذا الشخص ما يريد؟	10
10	هل الحصول على الهدف أكثر أهمية من العلاقة مع هذا الشخص؟	الأولوية	هل العلاقة أكثر أهمية من قول (لا)؟	10



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (6) (الصفحة 2 من 3)

10	هل طلب المساعدة يجعلني أشعر بالكفاءة واحترام الذات؟	احترام الذات	هل قول (لا) سيجعلني أشعر بمشاعر سيئة تجاه نفسي؟	10
10	هل هو مطلوب من هذا الشخص إعطائي أو فعل ما أريد بقوة القانون والنظام؟	الحقوق	هل مطلوب مني بقوة القانون والنظام أن أعطيه ما يريد، أم أنَّ قول (لا) لن ينتهك حقوق هذا الشخص؟	10
10	هل أنا مسؤول عن إخبار هذا الشخص عما يجب عليه فعله؟	المسؤولية	هل هذا الشخص مسؤول عن إخباري عما يجب علي فعله؟	10
10	ما الأفضل لهذه العلاقة؟ (هل من المناسب أن أطلب ما أريد)؟	العلاقة	هل ما يطلبه الشخص الآخر مني يتناسب مع نوع العلاقة معه؟	10
10	هل الطلب مهم لأجل تحقق الأهداف بعيدة المدى؟	الأهداف	هل سأندم على قول (لا) على المدى البعيد؟	10
10	هل أنا فعلاً أعطي بقدر ما آخذ من هذا الشخص؟	الأخذ والعطاء	هل أنا مدين لهذا الشخص؟ (هل فعل كثيراً لأجلي)؟	10
10	هل أنا فعلاً أعلم ما أريد وأمتلك الحقائق الكافية لتبرير طلبي؟	الواجبات	هل انا فعلاً أعلم ما الشيء الذي سأرفضه وأقول (لا) تجاهه؟ (هل الشخص الآخر كان واضحًا في طلبه)؟	10
10	هل الوقت مناسب لتقديم الطلب؟	التوقيت	هل علي الانتظار بعض الوقت قبل الإجابة بـ (لا)؟	10
	مجموع الطلبات		مجموع الطلبات	
100 دولار	(متطابق ± ــــ مع التفكير الحكيم)		متطابق ± ــــ مع التفكير الحكيم)	100 دولار



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (الصفحة 3 من 3)

الطلب		الإجابة بـ (لا)
لا تطلب ولا تُلمح.	0 - 10	تلبية الطلب دون تردد.
تلميح غير مباشر، وتقُّبل الرفض للطلب.	20	لا تتذمر وتفعل ما يطلب منك بارتياح.
تلميح صريح، وتقُّبل الرفض للطلب.	30	تفعل حتى لو لم تكن تشعر بالارتياح التام.
طلب مؤقت، وتقبل الرفض للطلب.	40	تفعل مع إظهار عدم الرغبة في فعل ذلك.
تطلب بأدب، مع تقبل الرفض للطلب.	50	تُعبّر عن رغبتك في رفض الطلب وتفعل ذلك بأدب.
تطلب بثقة، مع تقبل الرفض للطلب.	60	تقول (لا) بثقة، مع تقبل فكرة إعادة النظر برفضك للطلب.
الطلب بثقة، ومقاومة الرفض للطلب.	70	تقول (لا) بثقة، وتقاوم قول (نعم).
الطلب بإصرار، ومقاومة الرفض للطلب.	80	تقول (لا) بإصرار، وتقاوم قول (نعم).
الطلب بالإصرار، والإلحاح، والمناقشة، والمجادلة.	90	تقول (لا) بإصرار، ومقاومة، وجدال.
لا تتقبل الرفض للطلب أبدًا.	100	لا تفعل ما يطلب منك أبدًا.



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (7) (الصفحة 1 من 3)

(دليل الفاعلية البين شخصية (9))

مهارات اكتشاف المشكلة في العلاقات البين شخصية وإصلاحها

Troubleshooting Interpersonal Effectiveness Skills

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب في هذه الصفحة أداءك لمهارات الفاعلية البين شخصية حتى لو لم تحصل على الشيء الذي تريده من تلك الممارسات. ولا بأس أن تستخدم الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد عند الحاجة.

هل أمتلك المهارات التي أحتاج إليها؟ مراجعة القواعد والإرشادات.

مراجعة التجارب السابقة.

1

- هل أمتلك المعرفة الكافية للحصول على ما أريد بطريقة مناسبة؟
- هل أمتلك المعرفة الكافية للإخبار عن ما أريد؟
- هل اتبعت القواعد والإرشادات الخاصة بالمهارة إلى النهاية؟

في حال عدم التأكد:

* أن اكتب ما أود قوله أولاً.
* أن أقرأ القواعد والإرشادات مرة أخرى.
* أن أحصل على تدريب من شخص آخر أثق بقدراته.
* أن أؤدي المهارة مع صديق أو وحدي أمام المرآة.

هل أديت المهارة مرة أخرى؟ * نعم (رائع) * لا (استمر) * لم أحاول بعد * نعم:

هل أمتلك المعرفة الكافية حول ما أرغب من هذا التفاعل؟

2

تساءل:

- هل لا أزال غير متأكدٍ مما أريد من هذا التفاعل؟
- هل لا أزال غير متأكدٍ من الأولويات؟
- هل لا أزال عندي مشكلة في التوازن؟
  * تطلب حول كل شيء في مقابل الإحجام عن طلب أي شيء؟
  * الإجابة بـ (لا) عن كل شيء في مقابل التنازل عن كل شيء؟
- هل تقف مشاعر الخوف أو الخجل في طريق معرفتي حول ما أريد عمله؟



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (7) (الصفحة 2 من 3)

*** في حال عدم التأكد:**

* قارن بين إيجابيات وسلبيات الأهداف المختلفة.

* استخدم مهارات تنظيم المشاعر للتقليل من تأثير الخوف والخجل؟

هل كان ذلك مفيدًا؟ * نعم (رائع) * لا (استمر) * لم أحاول بعد * نعم:

هل تمنع أهدافي قصيرة الأمد من تحقيق الأهداف بعيدة الأمد؟

3 تساءل:

* هل أنت "الآن، الآن، الآن" تحصل على ما تريد فعلاً؟

* هل يسيطر العقل العاطفي على أفعالك وأقوالك بدلاً من العقل الحكيم؟

*** نعم:**

* قارن بين إيجابيات وسلبيات الأهداف على المدى القصير والطويل؟

* الانتظار إلى وقتٍ آخر لكي تتخلص من سيطرة العقل العاطفي؟

هل كان ذلك مفيدًا؟ * نعم (رائع) * لا (استمر) * لم أحاول بعد * لا:

هل تمنع مشاعري وعواطفي من استخدام المهارات؟

4 تساءل:

* هل أشعر بالغضب الشديد عندما أستخدم المهارات؟

* هل مشاعري جامحة جدًا إلى درجة أنها تجعلني أشعر بأنني على حافة الانهيار؟

*** نعم:**

* استخدم مهارات (TIP).

* استخدم مهارات النجاة من الأزمة من خلال تهدئة النفس قبل الإقبال على التفاعل.

* مارس مهارات اليقظة الذهنية للمشاعر الحالية (دليل تنظيم المشاعر 22).

* وجهه انتباهك كاملاً إلى اللحظة الحالية.

هل كان ذلك مفيدًا؟ * نعم (رائع) * لا (استمر) * لم أحاول بعد * لا:

ورقة عمل الفاعلية البني شخصية (7) (الصفحة 3 من 3)



هل يقف التوتر والافتراضات والخرافات في طريق ممارستك للمهارات؟

5 تساءل:

* هل يمنع تفكيري بالنتائج السيئة من أدائي للمهارة؟

"إنهم لا يحبونني"، "هي تعتقد أنني إنسان غبي".

* هل يمنع اعتقادي عدم الاستحقاق للحصول على ما أريد من فعل أي شيء؟

"أنا شخص سيِّء للغاية ولا يستحق الحصول على ذلك".

* هل تمنع الألقاب التي أوجهها إلى ذاتي من فعل أي شيء؟

"لن أقوم أبدًا بأي شيء جيد، "سوف أنهار"، "أنا إنسان غبي للغاية".

* هل لدي خرافات حول الفاعلية البين شخصية؟

"إذا طلبت شيئًا من أحد، فإن ذلك يعني أنني إنسان ضعيف"، "الضعفاء فقط يؤمنون بالمبادئ والقيم".

* **نعم:**

* الاعتراض على الخرافات.

* التفكير بالحقائق.

* القيام بالفعل المعاكس.

هل كان ذلك مفيدًا؟ * نعم (رائع) * لا (استمر) * لم أحاول بعد * لا:

هل تعتبر المحيط والبيئة أكثر تأثيرًا من المهارات؟

6 تساءل:

* هل الأشخاص الذين سأطلب منهم ما أريد أو أحتاج أقوى مني؟

* هل يتحكم الناس بي ويسيطرون علي؟

* هل سيتضرر الآخرون لو حصلت على ما أريد؟

* هل يمتلك الآخرون الأسباب الكافية التي تمنع حصولي على ما أريد؟

* **نعم:**

* مارس فنية حل المشكلات.

* ابحث عن الحليف القوي.

* مارس فنية القبول المطلق.

هل كان ذلك مفيدًا؟ * نعم (رائع) * لا (استمر) * لم أحاول بعد * لا:

أوراق عمل بناء العلاقات وإنهاء الضَّار منها

(Worksheets for Building Relationships and Ending Destructive Ones)



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (8) (الصفحة 1 من 2)

(دليل الفاعلية البين شخصية (11))

الحصول على أشخاص يبادلونك المحبة

Finding and Getting People to Like You

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب في هذه الصفحة أداءك لمهارات الفاعلية الشخصية حتى لو لم تحصل على الشيء الذي تريده من تلك الممارسات، ولا بأس من استخدام الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد عند الحاجة.

- سجل أثنتين من الطرائق التي يمكن من خلالها إجراء الاتصال غير الرسمي والمنتظم مع الآخرين.

1 - ....

2 - ....

- سجل أثنتين من الطرائق التي يمكن من خلالها إيجاد أشخاص يشاركونك الآراء والتوجهات.

1 - ....

2 - ....

- سجل أثنتين من الطرائق التي يمكن استخدامها في المحادثات وطرح الأسئلة، وتقديم الإجابات، والتعبير عن الثناء، والمحبة للآخرين.

1 - ....

2 - ....

- سجل أثنتين من الحالات التي كنت فيها قريبًا من مجموعة تتحدث وحاولت أن تشاركهم ذلك الحديث (أو الطرائق التي يتم فيها إيجاد مثل تلك المحادثة).

1 - ....

2 - ....

راجع كل الحقائق وتأكد من كتابة كل الفرص للحصول على الأصدقاء.

قم بإضافة المزيد من الأفكار أو اطلب المساعدة من أصدقائك أو عائلتك كي يعطوك أفكارًا جديدة.

صف بالتفصيل شيئًا واحدًا قمت بأدائه سابقًا وساهم في حصولك على صداقة جديدة أو جعل شخصًا ما يحبك.

....

....



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (8) (الصفحة 2 من 2)

مراجعة ووصف كل مهارة قمت باستعمالها.

التقارب......... التشابه .... مهارات المحادثة .... التعبير عن المحبة ....

....

....

صف المجهودات التي بذلتها للانضمام إلى مجموعة محادثة. ....

....

صف المجهودات التي بذلتها في استخدام مهاراتك في المحادثة مع الآخرين. ....

....

كيف أثر ذلك على التفاعل؟ ....



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (9)

(دليل الفاعلية البين شخصية (12))

اليقظة الذهنية مع الآخرين Mindfulness of Others

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب في هذه الصفحة ممارساتك لمهارات الفاعلية البين شخصية حتى لو لم تحصل على الشيء الذي كنت ترغب فيه من تلك الممارسات. ولا بأس من استخدام الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد عند الحاجة.

ضع إشارة أمام المهارة التي مارستها مما يأتي:

* توجيه الانتباه والاهتمام الكامل إلى الآخرين من حولي.
* التخلي عن التركيز المبالغ فيه على ذاتي مع محاولة الانتباه أكثر على الآخرين من حولي.
* التعرف إلى الأفكار التي تتضمن أحكامًا على الآخرين ومحاولة طردها.
* البقاء في اللحظة الحالية (بدلاً من التخطيط لما سوف أقول) والإنصات بشكلٍ جيد.
* توجيه الانتباه الكامل نحو الشخص مع تجنب فعل مهام أخرى.
* الابتعاد عن التمسك بصحة آرائي.
* أخرى: ....

* تصف ما تلاحظه بطريقة حقيقية.
* تستبدل الأوصاف الحكمية بكلمات وصفية.
* تصف ما تلاحظه بدلاً من صياغة الافتراضات والتفسيرات عن الآخرين.
* تبتعد عن البحث في دوافع الأشخاص الآخرين.
* أخرى: ....

صف بالتفصيل الموقف الذي أديت فيه مهارات اليقظة الذهنية مع الآخرين في الأسبوع الماضي:

....

من كان معك؟ ....

طريقة ممارستك لليقظة الذهنية؟ ....

كيف كان شعورك بعدها؟ ....

هل كان لكونك يقظًا أثرٌ مختلف؟ إذا كان كذلك؛ اشرح ....



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (10) (الصفحة 1 من 2)

(دليل الفاعلية البين شخصية (13))

إنهاء العلاقات Ending Relationships

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب في الصفحة التالية الأفكار عن إنهاء العلاقة التي لا ترغب في استمرارها شريطة أن تكون من العلاقات "غير المؤذية"، أما إذا تعرضت للأذى منها فلابد أن تتصل مباشرة بقسم الحماية الوطنية من الإيذاء. يمكن أن تستخدم الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد عن العلاقة التي تريد انهاءها.

المشكلة في العلاقة: صف بالتفصيل العلاقة المؤذية أو تلك التي تمنع ممارستك للحياة بشكلٍ طبيعي:

....

ضع قائمة بإيجابيات وسلبيات إنهاء العلاقة مستخدمًا العقل الحكيم.

الإيجابيات: ....

....

السلبيات: ....

....

أفكار نصية حول DEAR MAN, GIVE FAST لإنهاء العلاقة

1 - الوصف (Describe) الدقيق للموقف أو المشكلة التي أدت إلى إنهاء العلاقة.

2 - التعبير (Express) عن المشاعر والآراء حول الحاجة إلى إنهاء تلك العلاقة.

3 - التأكيد لاحقًا في "سجل التعطيل" كيف تبقي نفسك يقظًا عند الحاجة)؟

4 - التعزيز (Reinforcing) للنتائج الإيجابية التي تحققت بعد انتهاء العلاقة.



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (10) (الصفحة 2 من 2)

5 - اليقظة والظهور الواثق (Mindful and Appearing Confident) بعد انتهاء العلاقة (إذا لزم الأمر).

6 - المناقشة (Negotiating) المستمرة للتعليقات بالإضافة إلى "قلب الطاولة" لتجنب الخروج عن المسار في حال حدوث الإهانات أو التحريفات (إذا لزم الأمر).

7 - التأكد (Validating) من نوايا الشخص الآخر ومشاعره وتاريخ العلاقة.

8 - البساطة (Easy Manner) في التعليق.

9 - العدالة (Fair) في التعليق.

مراجعة الأفعال المضادة للمحبة التي قدمتها.

* 1 - تذكرت أن المحبة ليست مبررًا كافيًا للاحتفاظ ببعض العلاقات.

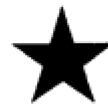
* 2 - تصرفت بطريقة معاكسة لدوافع المحبة.

* 3 - تفاديت الاتصال بالأشياء التي تذكرك بالشخص المحبوب.

* 4 - أخرى: ....

أوراق عمل السير في منتصف الطريق

(Worksheets for Walking the Middle Path)



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (11) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة الفاعلية البين شخصية (15)، (16))

ممارسة الجدالات Practicing Dialectics

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

صف أثنين من المواقف التي استثارت حاجتك لممارسة الجدالات.

الموقف (1)

الموقف (من، ماذا، حتى، أين؟):

* نظرت إلى كلا الجانبين.
* بقيت واعيًا للتواصل.
* تقبلت التغيير.
* تذكرت أنك تؤثر في الآخرين وأنهم يؤثرون عليك.

صف بالتفصيل المهارات التي استخدمتها من تلك القائمة على اليمين:

صف خبرتك حول استخدام المهارة:

ضع إشارة على الأشياء التي تأثرت من ممارستك القائمة لمهارات المجادلة حتى وإن كان ذلك التأثير بسيطًا:

.... التخفيف من المعاناة. .... التزايد في مشاعر السعادة. .... التناقص في الاختلاف مع الآخرين .

.... التقليل من الانتكاسة. .... التزايد في مستوى الحكمة. .... التحسن في العلاقة.

.... التزايد في التواصل. .... التزايد في أحاسيس التعاطف الشخصي.

.... نتائج أخرى: ....



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (11) (الصفحة 2 من 2)

الموقف (2)

الموقف (من، ماذا، متى، أين؟):

* نظرت إلى الجانبين.
* بقيت واعيًا للتواصل.
* تقبلت التغيير.
* تذكرت بأنك تؤثر في الآخرين وأنهم يؤثرون عليك.

صف بالتفصيل المهارات التي استخدمتها من تلك القائمة على اليمين:

صف خبرتك حول استخدام المهارة:

ضع إشارة على الأشياء التي تأثرت من ممارستك القائمة لمهارات المجادلة حتى وإن كان ذلك التأثير بسيطًا:

.... التخفيف من المعاناة. .... التزايد في مشاعر السعادة. .... التناقص في الاختلاف مع الآخرين .

.... التقليل من الانتكاسة. .... التزايد في مستوى الحكمة. .... التحسن في العلاقة.

.... التزايد في التواصل. .... التزايد في أحاسيس التعاطف الشخصي.

.... نتائج أخرى: ....



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (11أ) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة الفاعلية البين شخصية (15)، (16))

قائمة المجادلات Dialectics Checklist

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

الممارسة اليومية للجدالات: قيّم ممارستك لتمارين المجادلة في كل الأوقات التي تؤديها.

ضع تقييمًا (من 1 إلى 5) للدلالة على مقدار تأثير المهارة عليك ومساعدتها لك في تحقيق الأهداف البين شخصية؛ بحيث يدل الرقم (1) على (تأثير ضعيف) والرقم (5) على (تأثير عالٍ جدًا).

النظر إلى كلا الجانبين: **التقييم (1 - 5)**

**** 1 - تساءلت في العقل الحكيم: "ما الذي لم أنتبه له؟". ....

**** 2 - شاهدت الحقيقة من وجهة نظر الشخص الآخر. ....

**** 3 - ابتعدت عن التطرف في الأحكام (مثال: دائمًا أو مطلقًا) وقلت بدلاً من ذلك: ....

....

....

**** 4 - الاتزان بين المتضادات في الحياة: * المصداقية تجاه النفس وتجاه الشخص الآخر الذي لم أتفق معه * تقبلت الواقع وحاولت أن أغير منه * بقيت على اتصال * أخرى (صف):

....

**** 5 - عمل عصير من الليمون الحامض (صف): ....

**** 6 - تقبّلت الارتباك وعدم الوضوح (صف): ....

**** 7 - لعبت دور المحامي لكلا الجانبين وناقشت وجهة نظري ووجهة نظر الشخص الآخر (صف): ....

**** 8 - استخدمت القصة والسرد لكي أصف وجهة نظري (صف): ....

**** 9 - استخدمت العقل الحكيم لمدة ثلاث دقائق للتقليل من تأثير "العقل العملي" على حياتي................................

**** 10 - أخرى (صف): ....

ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (11أ) (الصفحة 2 من 2)



النظر إلى كلا الجانبين: **التقييم (1 - 5)**

بقيت واعيًا للتواصل:

**** 11 - تعاملت مع الآخرين كما أود أن يتعاملوا معي (صف): ....

**** 12 - بحثت عن التشابهات التي تجمعني بالآخرين (صف): ....

**** 13 - لاحظت الاتصالات الحسية بين كل الأشياء (صف): ....

**** 14 - أخرى (صف): ....

تقبل التغيير:

**** 15 - مارست التقبل المطلق للتغيير (صف): ....

**** 16 - بذل الجهد الهادف لإحداث التغييرات الصغيرة أملاً في الحصول على التغير المطلوب (صف): ....

**** 17 - أخرى (صف): ___ ....

تذكرت بأن التفكير يكون بالتعاملات: ....

**** 18 - وجهت الانتباه إلى تأثيرات الآخرين علي (صف): ....

**** 19 - وجهت الانتباه إلى تأثيري على الآخرين (صف): ....

**** 20 - مارست التخلص من مشاعر اللوم (صف): ....

**** 21 - تذكرت أن كل الأشياء لها أسباب بما فيها السلوك والتصرفات (صف): ....

**** أخرى (صف): ....



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (11ب) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة الفاعلية البين شخصية (15)، (16))

الانتباه عندما لا تكون جدليًا Noticing When You're Not Dialectical

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

حدد الوقت الذي لم تمارس فيه المهارات الجدلية خلال هذا الأسبوع، وصف ما حدث في الموقف باختصار (من، ماذا، متى؟).

الموقف (1)

الموقف (من، ماذا، متى، أين؟):

* نظرت إلى كلا الجانبين.
* بقيت واعيًا للتواصل.
* تقبلت التغيير.
* تذكرت بأنني أؤثر وأتأثر بالآخرين.

صف بالتفصيل المهارات التي استخدمتها من تلك القائمة على اليمين:

ما الشيء المختلف الذي لابد من عمله في المرة القادمة؟

ضع إشارة على الأشياء التي تأثرت من ممارستك القائمة لمهارات المجادلة حتى وإن كان ذلك التأثير بسيطًا:

...... التزايد في مشاعر الألم. ......الانخفاض في مشاعر السعادة. ...... التزايد في الاختلاف مع الآخرين.

...... التزايد في الانتكاسة. ...... الانخفاض في مستوى الحكمة. ...... العلاقات الشخصية الضارة.

...... الانخفاض في التواصل. ...... الانخفاض في أحاسيس التعاطف الشخصي

...... نتائج أخرى: ....



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (11ب) (الصفحة 2 من 2)

الموقف (2)

الموقف (من، ماذا، متى، أين؟):

* نظرت إلى كلا الجانبين.
* بقيت واعيًا للتواصل.
* تقبلت التغيير.
* تذكرت بأنني أؤثر وأتأثر بالآخرين.

صف بالتفصيل المهارات التي استخدمتها من تلك القائمة على اليمين:

ما الشيء المختلف الذي يجب عليك فعله في المرة القادمة؟

ضع إشارة على الأشياء التي تأثرت من ممارستك القائمة لمهارات المجادلة حتى وإن كان ذلك التأثير بسيطًا:

...... التزايد في مشاعر الألم. ......الانخفاض في مشاعر السعادة. ...... التزايد في الاختلاف مع الآخرين.

...... التزايد في الانتكاسة. ...... الانخفاض في مستوى الحكمة. ...... العلاقات الشخصية الضارة.

...... الانخفاض في التواصل. ...... الانخفاض في أحاسيس التعاطف الشخصي

...... نتائج أخرى: ....



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (13)

(دليل الفاعلية البين شخصية (19))

الثقة بالذات واحترام النفس Self - Validation and Self - Respect

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب في هذه الصفحة ممارساتك لمهارات الثقة بالذات حتى لو تحصل على الشيء الذي تريده من تلك الممارسات، ولا بأس من استخدام الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد.

اكتب موقفًا أشعرك بفقدان الثقة وموقفين اثنين أحسست فيهما بالثقة.

1 - ....

2 - ....

3 - ....

صف الموقف الذي شعرت فيه بعدم الثقة في الأسبوع الماضي: ....

حدد الفنيات التي استخدمتها في الأسبوع:

* راجعت كل الحقائق للتأكد فيما إذا كانت استجاباتي صحيحة أم خاطئة.
* تحدثت عن الموقف والحقائق المرتبطة به مع شخص آخر موثوق به للتأكد من صحتها.
* أدركت بأن استجاباتي لم تكن صحيحة وغير مفهومة.
* عملت على تغيير طريقة التفكير والتصرف غير الصحيحة (التوقف عن لوم الذات).
* تخلصت من أسلوب إصدار الأحكام (مارست فنيه الفعل المعاكس).
* تذكرت بأن كل سلوك له مسبب وأنني كنت افعل أفضل ما لدي.
* كنت متعاطفًا مع ذاتي ومارست فنية الثقة بالذات.
* اعترفت لنفسي بأن التصرفات غير الصحيحة الصادرة عن الآخرين مؤذيه جدًا حتى وإن كانوا على صواب.
* اعترفت عندما كانت ردود أفعالي واضحة وصحيحة في ذلك الموقف.
* ذكرت نفسي بأن عدم الموثوقية لا تعني وقوع كارثة كبيرة.
* لقد ناقشت أفعالي وطريقتي مع آخرين أثق بهم.
* إن الأذى والصدمات المتعلقة بعدم الصحة جزء من الحياة.
* مارست التقبل المطلق لفقدان الموثوقية في الشخص أو الأشخاص لأن ذلك جزء من الحياة.

كيف كانت النتائج؟ ....



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (14)

(أدلة الفاعلية البين شخصية (20)، (22))

تغيير السلوك من خلال التعزيز Changing Behavior with Reinforcement

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب في هذه الصفحة محاولاتك لتغيير سلوكك أو سلوك شخص آخر باستخدام فنيه التعزيز. ابحث عن كل الفرص والمواقف التي عززت فيها السلوك، ولا بأس من استخدام الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد.

1 - في البداية، حدد السلوك الذي ترغب في تزايده ونوع الدعم الذي سوف تستخدمه.

أ - مع النفس:

السلوك الذي ترغب في زيادته: ....

نوع الدعم والتعزيز: ....

ب - مع الشخص الآخر:

السلوك الذي ترغب في زيادته: ....

نوع الدعم والتعزيز: ....

2 - صف بالتفصيل الموقف أو المواقف التي استخدمت فيها التعزيز.

أ - مع النفس: ....

ب - مع الشخص الآخر: ....

3 - كيف كانت النتيجة؟ ما الذي لاحظته؟

أ - مع النفس: ....

ب - مع الشخص الآخر: ....

4 - كيف كانت مشاعرك بعدها؟ ....

5 - هل يجب عليك أن تتحدث أو تتصرف بطريقة مختلفة في المرة القادمة؟ إذا كان كذلك، فما الذي عليك فعله؟

....



ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (15) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة الفاعلية البين شخصية 21 - 22)

تغيير السلوك من خلال الإطفاء أو العقاب

Changing Behavior by Extinguishing or Punishing It

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب في هذه الصفحة محاولاتك لزيادة سلوك معين لديك أو لدى الآخرين من خلال تعزيزه. ابحث عن كل المواقف والفرص التي عززت فيها السلوك، ولا بأس من استخدام الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد.

1 - في البداية، تعرف نوع السلوك التي ترغب في التقليل منه، ثم حدّد الطريقة التي ستستخدمها في التغيير. هل ستكون الإطفاء من خلال إيقاف التعزيز أو الإيقاف باستخدام العقاب (تجاهل الطرائق التي لن تستخدمها).

في حالة قررت استخدام العقاب، فلابد أن تحدد النتيجة المتوقعة منه، وعليك أيضًا تحديد السلوك البديل الذي ستعمل على تعزيزه، وشكل الدعم الذي ستستخدمه لرفع مستوى القدرة على التخلص من السلوك غير المرغوب.

أ - مع النفس:

السلوك المراد التقليل منه: ....

التعزيز الذي يجب إيقافه: ....

النتيجة المتوقعة من العقاب: ....

السلوك البديل أو الجديد ونوع الدعم: ....

ب - مع الشخص الآخر:

السلوك المراد التقليل منه: ....

التعزيز الذي يجب إيقافه: ....

النتيجة المتوقعة من العقاب: ....

السلوك البديل أو الجديد ونوع الدعم: ....

ورقة عمل الفاعلية البين شخصية (15) (الصفحة 2 من 2)



2 - صف الموقف أو المواقف التي استخدمت فيها الإطفاء أو العقاب (ضع دائرة حول ما تم استخدامه).

أ - مع النفس: ....

....

ب - مع الشخص الآخر: ....

....

3 - كيف كانت النتيجة؟ ما الذي لاحظته؟

أ - مع النفس: ....

....

ب - مع الشخص الآخر: ....

....

4 - كيف كانت مشاعرك بعدها؟ ....

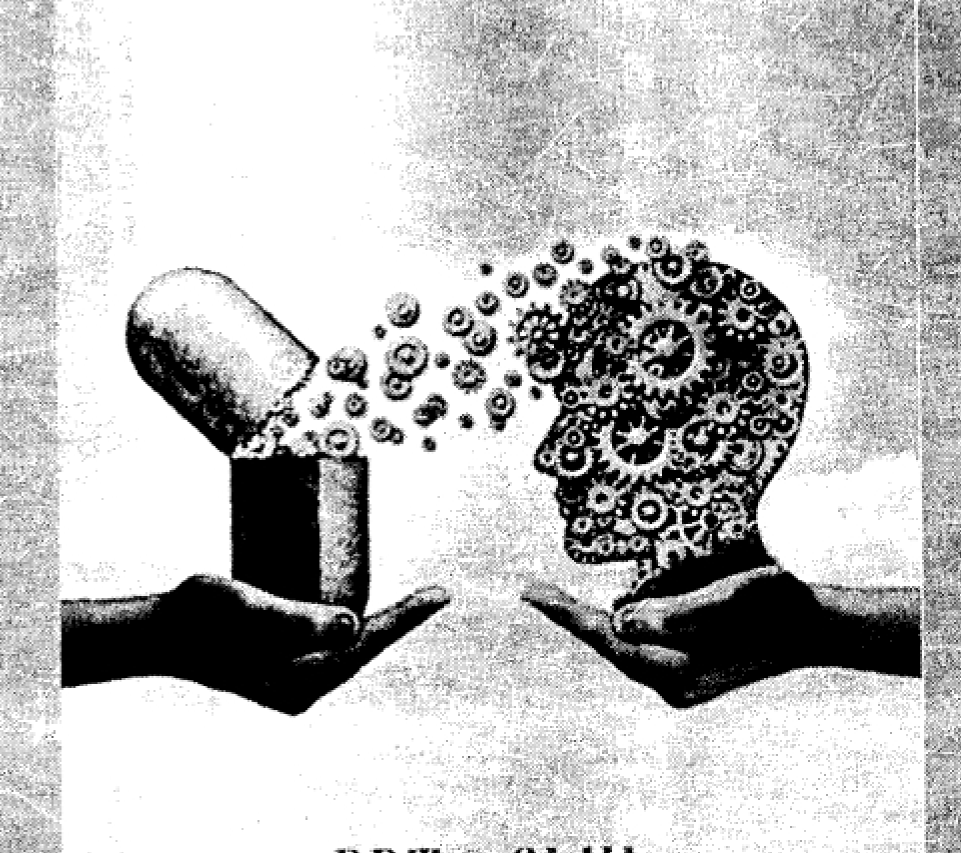
....

5 - هل يجب عليك أن تتحدث أو تتصرف بطريقة مختلفة في المرة القادمة؟ إذا كان كذلك، فما الذي عليك فعله؟ ....

....

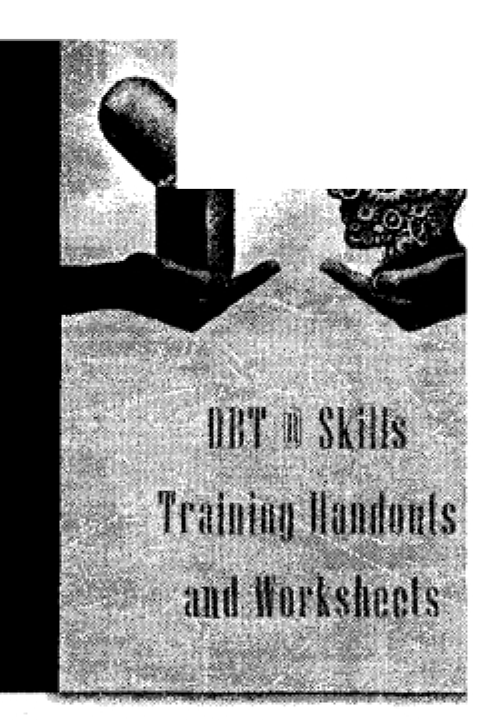
مهارات تنظيم المشاعر

Emotion Regulation Skills



مهارات تنظيم المشاعر

Emotion Regulation Skills



تقديم للأدلة وأوراق العمل Introduction to Handouts and Worksheets

إن الهدف الأساسي من «تنظيم المشاعر» هو التخلص من الألم النفسي، وليس التخلص تمامًا من العواطف السيئة نفسها نظرًا لأهميتها في حياتنا، ولهذا فإن مهارات تنظيم المشاعر ستساعدك في تغيير العواطف التي ترغب أنت (وليس غيرك) في تعديلها أو التقليل من شدتها. إن المهارات عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تستطيع من خلالها التخفيف من تأثرك بالمشاعر المؤلمة أو المزعجة، وهي أيضًا تزيد من قدرتك على المرونة العاطفية (Emotional Resilience). ويتطلب تنظيم المشاعر منك استخدام مهارات اليقظة الذهنية وبخاصة مهارة وصف المشاعر الحالية والملاحظة الخالية من إصدار الأحكام، بحيث تتمكن من التعرف إلى نوع العاطفة، وما الذي تفعله بك قبل أن تبدأ في تنظيمها أو السيطرة عليها.

في هذا الجزء من الكتاب توجد أربع مجموعات من الأدلة وأوراق العمل المتعلقة بمهارات تنظيم المشاعر: **تسمية وفهم المشاعر، تغيير الاستجابات العاطفية، التقليل من تأثير التفكير العاطفي؛ التحكم الفعلي بالمشاعر الصعبة**، كما يوجد تمهيد واحد فقط للدليل وورقة العمل.

* **دليل تنظيم المشاعر (1): الأهداف من تنظيم المشاعر.** يحتوي هذا الدليل على ملخص يتضمن الأهداف من تعلّم مهارات تنظيم المشاعر وفقًا لهذا النموذج، والذي يمكن استخدامه أيضًا مع **ورقة عمل تنظيم المشاعر (1): الإيجابيات والسلبيات من تغيير المشاعر.**

تسمية وفهم المشاعر Understanding and Naming Emotions

* **دليل تنظيم المشاعر (2): نظرة عامة حول تسمية وتنظيم المشاعر.** من الصعب أن تتحكم بالمشاعر والعواطف ما لم تكن قادرًا على فهم الطريقة التي تعمل بها، لذلك، فإن «القوة تكمن في المعرفة أولاً»، ولذلك سيساعدك هذا الدليل في اكتساب المهارات التي تغطي هذا الجزء المهم، وهو فهم المشاعر.

* **دليل تنظيم المشاعر (3): ماذا تفعل المشاعر لك؟** يوجد عدة أسباب تشرح لماذا يصاب البشر (وأيضًا العديد من الحيوانات) بأنواع مختلفة من المشاعر، والمعروف أن لها ثلاثة أنواع من الوظائف الأساسية المختلفة التي نحتاج إليها نحن البشر.

ففي حال استعملت نموذج تنظيم المشاعر مرة واحدة على الأقل، فإن ورقة العمل التالية ستكون مفيدة جدًا لك، أما إذا كنت تتعلم مهارات تنظيم المشاعر للمرة الأولى، فتجاوز ورقة العمل تلك واستخدمها لاحقًا.

* **ورقة عمل تنظيم المشاعر (2): اكتشاف ما الذي تفعله المشاعر بي.** إن ورقة العمل هذه مفيدة جدًا مع دليل تنظيم العاطفة (3). **ورقة عمل تنظيم المشاعر (2أ): مثال: اكتشاف ما الذي تفعله المشاعر بي** والذي يحتوي على مثال توضيحي عن ورقة العمل رقم (2).

* **ورقة عمل تنظيم المشاعر (2ب): المذكرة اليومية للمزاج.** وهي ورقة عمل تمت صياغتها بطريقة مختلفة لكي تساعد في التعرف إلى كيفية عمل المشاعر خلال الأوقات المختلفة كما في الدليل (3). **أما ورقة عمل تنظيم المشاعر (2ج): ففيها مثال عن: المذكرة اليومية للمزاج** وتحتوي على مثال توضيحي حول ورقة العمل رقم (2ج).

* **دليل تنظيم المشاعر (4): ما الذي يجعل تنظيم المشاعر صعبًا؟** يُعد تنظيم المشاعر أمرًا صعبًا بسبب تداخل مجموعة كبيرة من العوامل، مثل: العامل البيولوجي، وفقدان المهارات، وأثر التعزيز، والشعور بالكآبة، والإجهاد الذهني والاعتقاد بالخرافات حول العاطفة.

* **دليل تنظيم المشاعر (4أ): خرافات حول المشاعر.** يساعد هذا الدليل في الإجابة عن تساؤل: هل تعتقد بأيٍ من الخرافات حول المشاعر؟ فإن كان الأمر كذلك، استخدم **ورقة عمل تنظيم المشاعر (3): خرافات حول المشاعر** كي تتمكن من التغلب على الخرافات التي تقف في طريق قدرتك على تنظيمها.

* **دليل تنظيم المشاعر (5): نموذج وصف المشاعر.** إن الشعور عملية معقدة وتحتوي على العديد من العوامل المتداخله في ذات الوقت، ولذلك فإن تغيير أيٍّ من تلك العوامل سوف يساعد في تغيير ذلك الشعور بشكل كامل. إن المعرفة الجيدة بالأجزاء والعوامل مفيدة في إحداث التغير المطلوب، ولذلك، فإن هذا الدليل يقدم شرحًا تفصيليًا مناسبًا لمهارات التعرف إلى الأجزاء المرتبطة بالمشاعر.

* **دليل تنظيم المشاعر (6): أساليب وصف المشاعر.** يحتوي هذا الدليل على عشرة أنماط رئيسة من المشاعر: الغضب، والاشمئزاز، والحسد، والخوف والسعادة، والغيرة، والحب، والحزن، الخجل، والإحساس بالذنب. ولقد تم التنسيق بين كل قسم من تلك الأقسام العشر مع الأجزاء

الموضحة في دليل تنظيم المشاعر (5)، مع الاخذ بعين الاعتبار أن المشاعر المذكورة في الدليل رقم (6) ليست بالضرورة هي كل أنواع المشاعر الإنسانية، كما أن الشعور قد يختلف من شخص إلى شخص آخر.

ويمكن تسجيل الممارسة حول أساليب وصف المشاعر في ورقة عمل تنظيم المشاعر (4) أو (4أ): **ملاحظة ووصف المشاعر**، فتلك الأوراق رغم أنها تختلف في الصياغة إلا أنها تطلب كتابة ذات المعلومات تقريبًا. كما تتشابه ورقة العمل (4) مع (دليل رقم 5) من حيث الشكل والتنسيق، أما ورقة (4أ) فقد صيغت على شكل قائمة. أما الدليل رقم (6) فعليك أن تستخدمه إذا وجدت صعوبة في وصف أو تحديد مشاعرك، وتذكر دائمًا أن «العامل المُستحث» يحدث قبل المشاعر والعواطف بدقائق أو لحظات بسيطة، وأن الماضي يقودنا إلى التعامل مع الحدث تحت تأثير «العوامل المثيرة». ولا تنسَ أن تضع قائمة لكل الأمراض الجسدية والألم واستعمال الكحول أو المخدرات وعدم القدرة على النوم كعوامل وأحداث مسببة للضغط حدثت خلال (24) ساعة الماضية قبل العامل المُستحث. ولكي تقوم بتقييم شدة مشاعرك، استخدم مدرجًا يمتد من (0 - 100) بحيث يشير الرقم (0) إلى عدم وجود «عواطف» والرقم (100) إلى أعلى درجات «المشاعر العاطفية».

تغيير الاستجابات العاطفية Changing Emotional Responses

* دليل تنظيم المشاعر (7): نظرة عامة: تغيير الاستجابات العاطفية. يعرض هذا الدليل ثلاثًا من المهارات تساعد في تغيير المشاعر: اكتشاف الحقائق، الفعل المعاكس وحل المشكلة.
* دليل تنظيم المشاعر (8): اكتشاف الحقائق. إننا في الغالب نستجيب بناءً على الأفكار والتفسيرات التي نتبناها تجاه الحدث أكثر من الاستجابة للحقائق والأدلة المرتبطة بالحدث. ولذلك، فإن قدرتنا على تغيير اعتقاداتنا وافتراضاتنا وطرائق تفسيرنا للأحداث تتم أولاً من خلال اكتشاف الحقائق التي ستساعدنا بالتالي في تغيير ردود أفعالنا العاطفية. استخدم ورقة عمل تنظيم المشاعر (5): اكتشاف الحقائق (Facts the Checking) لتسجيل ممارستك لهذه المهارة، مع ملاحظة أن ورقة العمل تلك تحتوي على مساحات كبيرة لكي تتمكن من كتابة أوصاف حول الموقف الذي تعرضت له (الخطوة 2)، ووصف للأفكار والتفسيرات التي ساهمت في استثارة مشاعرك (الخطوة 3)، وعليك أيضًا تقديم وصفٍ لكل الحقائق في الفراغ الإضافي الموجود في الصفحة لكي تكون قادرًا على اكتشاف الأوصاف والتفسيرات البديلة تجاه الموقف. ويوجد في أعلى ورقة العمل تلك مقياس تقيم من خلاله شدة مشاعرك، ويشير (0) إلى عدم وجود مشاعر

أما (100) فإنه يدل على أعلى درجات الشدة، وما عليك إلا تقييم شدة الشعور قبل مراجعتك للحقائق وبعدها.

* **دليل تنظيم المشاعر (8أ): أمثلة على المشاعر التي تتناسب مع الحقائق.** في حال كانت المشاعر السيئة متلائمة مع الحقائق؛ فإن البحث أكثر في تلك الحقائق والأدلة لن يغير شيئًا في الموضوع، ولذلك، فإن الغرض الأساسي من هذا الدليل هو سرد مجموعة من الأمثلة عن الحقائق التي تتناسب مع بعض المشاعر، ولكي يتم تغييرها فلابد من ممارسة فنيات مختلفة، منها الفعل المعاكس وحل المشكلة.

* **دليل تنظيم المشاعر (9): الفعل المعاكس وحل المشكلة:** حدد أيهما ستستخدم؛ إذا توافق الشعور الحالي مع الحقائق، فإنك حتما ستكون راغبًا في تغيير مزاجك للأفضل، وهنا يجب عليك استخدام مهارات حل المشكلة لأنها ستكون فعالة أكثر، أما إذا كنت تسعى إلى تغيير مشاعرك تجاه الموقف نفسه فإن استخدامك لمهارات الفعل المعاكس سيكون لها فاعلية وتأثير. إن الرسم التخطيطي في هذا الدليل سوف يساعدك في اكتشاف أيٍّ من المهارات يجب أن تُستخدم للتقليل من تكرار المشاعر السيئة. **استخدم أيضًا ورقة عمل تنظيم المشاعر (6): التعرف إلى طرائق تغيير المشاعر** للعمل على تحديد أيِّ المهارات المناسبة للاستخدام.

* **دليل تنظيم المشاعر (10): الفعل المعاكس، ودليل تنظيم المشاعر (11): تحديد الفعل المعاكس.** إن الفعل المعاكس هو عبارة عن تصرف مضاد تقوم به لكي تتعامل مع الاستثارة العاطفية تجاه أمرٍ ما، إنه طريقة فعّالة جدًا في التقليل من آثار المشاعر السيئة. تجدر الإشارة إلى أن الاعتراض على الموقف السيء يعتبر واحدًا من الأجزاء المذكورة في (دليل تنظيم المشاعر (5))، وقد يكون أيضًا عبارة عن ردة فعل طبيعية كما هو محدد في (دليل تنظيم المشاعر (6)).

يوجد قائمة من الخطوات في الدليل رقم (10) للتعرف إلى طرائق تنفيذ الأفعال المعاكسة، أما الدليل رقم (11) فإنه يحتوي على مجموعة من التعليمات حول كيفية تحدي الأفعال المعاكسة للمشاعر التسع المذكورة آنفًا، وهي عبارة عن اقتراحات فقط، ولا بد من وجود غيرها من الأفعال، وما عليك إلا أن تحدد بنفسك الدوافع وراء الفعل ثم تعمل على تنفيذ الأفعال المعاكسة له للتغلب على تلك الدوافع. يتم تسجيل ممارساتك في هذه المهارة باستخدام **ورقة عمل تنظيم المشاعر (7): الفعل المعاكس لتغيير المشاعر.** إنها أيضًا توفر فرصة لتقييم شدة المشاعر قبل ممارستك للفعل المعاكس وبعده. أما إذا أدركت بأن الشعور الحالي هو شعورٌ مبرر وله أسباب (بمعنى أن الشعور يتناسب مع الحقائق) فما عليك إلا توجيه تركيزك إلى العوامل المُستحثة التي أدت إلى حدوث تلك المشاعر.

* **دليل تنظيم المشاعر (12): حل المشكلة.** إن الطريقة الأفضل في تغيير الشعور حال ملاءمته مع الحقائق هي في محاولة التجنب أو إحداث التغيير على الموقف نفسه، ولذلك، فإن حل المشكلة يُعتبر الأسلوب الأنسب والخطوة الأولى للتعامل مع المواقف الصعبة التي تتلاءم مع الحقائق. ولقد تم إعداد قائمة تحتوي على خطوات حل المشكلة في هذا الدليل، ولكي تتمكن من تسجيل أدائك لمهارة حل المشكلة، فما عليك إلا استخدام ورقة عمل تنظيم المشاعر (8): **حل المشكلة كي تغير المشاعر.** تتم تعبئة ورقة العمل هذه من خلال الاكتشاف للمشكلة وطرائق التعامل معها والبحث عن حلول مناسبة لها، لأن الحل هو الخطوة الأهم حتى يتم تغيير المشاعر (مثال: الخطوات الموجودة في أوراق العمل 6 و 7). كما يجب عليك أيضًا أن تقيّم شدة المشاعر على متصل (0 - 100) قبل أن تبدأ في تنفيذ الحل وبعدَ أن تقوم به.

* **دليل تنظيم المشاعر (13): تحديد العمل المعاكس وحل المشكلة.** يجب أن تعرف بأن مهارات العمل المعاكس وحل المشكلة تختلف في طريقة ممارستها وكيفية استخدامها؛ ففي العمود الأول من الدليل رقم (13) عليك أن تكتب عن «الأحداث المبررة» لكل شعور من المشاعر الأساسية (على سبيل المثال: الموقف الذي يتلاءم مع الحقائق)، وفي العمود الثاني توجد أمثلة عن الأفعال المعاكسة. ويتم استخدام المهارة في حالتين: إذا كانت المشاعر غير مبررة وليس لها أسباب، وطريقة التعامل غير فعالة. ويوجد في العمود الثالث أمثلة على الأفعال التي قد تستثير الشعور المبرر سواءً في حال التجنب أو حل المشكلات. لاحظ بأن الأحداث المبررة هنا في الدليل (13) تتشابه تمامًا مع الأحداث المُستحثة في دليل تنظيم المشاعر (6): أساليب وصف المشاعر، وكلاهما (الأحداث المبررة والأعمال المعاكسة في الدليل (13)) هي صور مختصرة من دليل تنظيم المشاعر (11): التعرف إلى الأفعال المعاكسة.

التقليل من تأثير التفكير العاطفي Reducing Vulnerability to Emotion Mind

* **دليل تنظيم المشاعر (14): نظرة عامة: التقليل من تأثير التفكير العاطفي - بناء حياة ذات معنى.** من الممكن التخفيف من الضغط والكرب العاطفي من خلال التقليل من العوامل التي تتسبب في استثارة العواطف والمشاعر السلبية. ويطلق على هذا الدليل (PLEASE ABC)، والذي يحتوي على نظرة عامة حول المهارات التي تقلل من التأثر، بحيث تشير (A) إلى تراكم المشاعر الإيجابية (Emotion Positive Accumulate)؛ و (B) البناء المُتقن (Build Mastery)، و (C) التعامل المبكر مع المواقف (Emotion with time of Ahead Cope)، والمحافظة على التفكير من خلال العناية بالجسم (PLEASE The). ولقد تم تلخيص كل تلك المهارات (PLEASE ABC) في ورقة تنظيم المشاعر (9): **خطوات للتقليل من تأثير التفكير العاطفي**، ولهذا فإنك تستطيع استخدامها أثناء ممارستك للمهارات.

* **دليل تنظيم المشاعر (15): تراكم المشاعر الإيجابية: قصير الأجل ودليل تنظيم المشاعر (16): قائمة الأحداث الممتعة.** يقدم الدليل رقم (15) نظرة عامة عن كيفية بناء الخبرات والمواقف الإيجابية في الوقت الحالي من خلال الزيادة في مرات الأحداث الممتعة، أما الدليل (16) فإنه يحتوي فعلاً على قائمة بالأحداث الممتعة، وما هي الأحداث التي تشعرك بالمتعة من تلك القائمة؟ عليك أن تفعل أكبر عدد من الأشياء المذكورة لكي تشعر بالسعادة والمرح، حتى وإن بدا ذلك التأثير بسيطًا وغير ملاحظ في البداية. وقد صُمِمت **ورقة عمل تنظيم المشاعر (10): المذكرة اليومية للأحداث الممتعة** للمساعدة في كتابة المواقف والأنشطة الممتعة خلال اليوم، ولذلك عليك كتابة خطة للأسبوع كاملاً وما الذي فَعلت بالضبط، بالإضافة إلى تقييم مدى وعيك ويقظتك أثناء وقوع الحدث (على سبيل المثال: كيف وجهت تركيزك على اللحظة الحالية، وكم عدد مرات مشاركتك في ذلك). في نهاية ورقة العمل تلك عليك أن تكتب كيف أن فقدانك لليقظة الذهنية جعلك متوترًا وقلقًا وكيف تغيرت حالتك مع ممارسة الحدث الممتع؟ وتحتوي ورقة العمل (9) و (13) على أقسام لمتابعة الأحداث الممتعة بالتزامن مع ممارسة مهارات (PLEASE ABC).

* **دليل تنظيم المشاعر (17): تراكم المشاعر الإيجابية: طويلة الأمد، ودليل تنظيم المشاعر (18): قائمة القيم والأولويات.** إنه لمن الصعب الإحساس بالسعادة دون استشعار حياة ذات معنى، ولكي يتحقق ذلك فلابد من توجيه الانتباه نحو القيم والأولويات الخاصة بنا وحياتنا، وقد يتطلب ذلك المزيد من الجهد والوقت والصبر. يوجد في الدليل رقم (17) تفصيل لعملية بناء حياة ذات قيمة من خلال سبع خطوات متتابعة، أما الدليل رقم (18) فإنه يساعد كثيرًا في الخطوة رقم (2): «تحديد القيم المهمة بالنسبة لك». وهي عبارة عن قائمة بـ (58) قيمة محددة صُنفت في (13) مجموعة. ولهذا يمكنك اختيار القيم العامة أو الخاصة أو الدمج بينها أو حتى اختيار قيم أخرى ليست موجودة في القائمة.

* **أوراق عمل تنظيم المشاعر (11) و (11أ): الحصول عن القيم في خطوات محددة.** تحتوي كلتا ورقتي العمل (11) و (11أ) على الخطوات التي تحتاجها لبناء الحياة التي تريد أن تعيش فيها. وتقدم ورقة العمل (11) مساحة أكبر لذلك، وتؤكد على ضرورة المحافظة على العلاقات الشخصية والنظر لها كقيمة مهمة.

* **ورقة عمل تنظيم المشاعر (11ب): مذكرة الأعمال اليومية للقيم والأولويات،** وهي عبارة عن ورقة عمل متقدمة تساعد في المحافظة على تتبع الأفعال التي تُعبر عن الأهداف والقيم الحياتية المختلفة؛ فهي أعدت للأشخاص الذين مارسوا فنيات العلاج الجدلي السلوكي أكثر من أولئك الذين لا يزالون مبتدئين في مهارات التدريب.

* **دليل تنظيم المشاعر (19): البناء المُتقن والتعامل المبكر.** إن الكفاءة والقدرة التي يتم اكتسابها من المواقف الصعبة تساعد في التقليل من التأثر العاطفي وتزيد من ممارسة التصرفات الفعالة لاحقًا. وأُعد الدليل رقم (19) كي يغطي مجموعة من الخطوات في هذا المجال، وقد تم تقسيم تلك الخطوات إلى مهارتين: البناء المُتقن والتعامل المبكر. وتستخدم ورقة عمل تنظيم المشاعر (12): **البناء المتقن والتعامل المبكر** في تسجيل جميع الأنشطة والأعمال التي تهدف إلى إنجاز ما تنوي فعله حقًا. كما يوجد أيضًا مساحة لكتابة اثنتين من ممارساتك لمهارات «التعامل المبكر».

* **ورقة عمل تنظيم المشاعر (13): الجمع بين مهارات (ABC).** تحتوي ورقة العمل هذه على قسم مختصر عن المتابعة الدقيقة لمهارات (ABC). تراكم المشاعر الإيجابية Accumulate Emotion Positive، والبناء المتقن Mastery Build والتعامل المبكر Ahead Cope.

* **دليل تنظيم المشاعر (20): العنايه بالتفكير من خلال الاعتناء بالجسم.** غالبًا ما يؤدي الاختلال في وظائف الجسم إلى استثارة المشاعر والأفكار السلبية، ولهذا فإن العناية بالجسم سوف تساعد أكثر في الحصول على المرونة العاطفية. أن الاختصار PLEASE يغطي الطريقة المناسبة للتعامل مع: المشكلات الجسدية Illness Physical، والتوازن الغذائي Eating Balancing، تجنب استخدام المواد التي تؤدي إلى تغيير المزاج Substances Altering Mood Avoiding، الاتزان في النوم Sleep Balancing، والتمارين Exercise ويمكن استخدام **ورقة عمل تنظيم المشاعر (14): ممارسة مهارات PLEASE** في تسجيل الممارسات لهذه المهارات خلال الأسبوع. يوجد في الجدول مساحات خاصة لكل يوم من الأيام تسجل فيها الممارسة لمهارات PLEASE، كما توجد خانات خاصة لتقييم درجة المساعدة التي تحققت من ممارسة تلك المهارة خلال الأسبوع.

* **دليل تنظيم المشاعر (20أ): جدول الكوابيس، خطوة بخطوة.** يحتوي في هذا الدليل على مجموعة من الخطوات عن طرائق التعامل مع الكوابيس الليلية، ويمكن استخدام **دليل تنظيم المشاعر (14أ): نموذج تتبع الكوابيس الليلية** بجانب الدليل رقم (20أ) مع ملاحظة أن ورقة العمل تلك تتضمن ثلاثة أجزاء: (1) نموذج تتبع الكوابيس الليلية، (2) نموذج تغيير الأحلام (3) استمارة الاسترخاء وسرد الحلم. علمًا بأن بعض الأشخاص يجدون راحة أكثر عند البدء في استخدام النموذج الثاني.

* **دليل تنظيم المشاعر (20ب): دليل تنظيم عادات النوم.** يمكن أن تستخدم الخطوات الموجودة في هذا الدليل للتخلص من التوتر والقلق أثناء النوم، ويمكن كتابة الإنجازات في هذا المجال باستخدام **ورقة عمل تنظيم المشاعر (14ب): ورقة ممارسة تنظيم عادات النوم.**

أدلة تنظيم المشاعر والتعامل الفعلي مع المشاعر الصعبة
Managing Really Difficult Emotions

* دليل تنظيم المشاعر (21): نظرة عامة: من الضروري أن نتعامل فعليًا مع المشاعر الصعبة خصوصًا عندما تكون المشاعر السلبية في أعلى درجاتها، ولذلك فإن هذا الدليل يقدم شرحًا عامًا عن تلك المهارات الخاصة بالتعامل الفعلي مع المشاعر الصعبة.

* دليل تنظيم المشاعر (22): اليقظة الذهنية للمشاعر الحالية: التخلص من الألم النفسي. إن اليقظة الذهنية بالمشاعر الحالية تعني الملاحظة والوصف و«السماح» للمشاعر أن تحدث دون إصدار الأحكام عليها أو تغييرها أو كبتها أو تشتيت الانتباه عنها؛ لأن التجنب والكبت للمشاعر السيئة سيزيد من مشاعر المعاناة النفسية، لذلك، فإن اليقظة الذهنية هي الطريقة المناسبة للتحرر من الألم والشعور بالحرية العاطفية، إنها المهارة الأهم في تعزيز ودعم العديد - إن لم يكن كل - مهارات العلاج الجدلي السلوكي: لأن الخوف من التعبير والتعامل مع العواطف والمشاعر يتعارض كليًا مع طريقة الاستخدام الأمثل لأغلب المهارات في هذا النموذج العلاجي. وتوفر ورقة تنظيم المشاعر (15): اليقظة الذهنية للمشاعر الحالية فرصة مناسبة في تسجيل الممارسات لهذه المهارة؛ سوف تساعدك في تحديد المهارات والطرائق التي استخدمتها للوصول إلى اليقظة الذهنية بالمشاعر الحالية. أما إذا واجهتك الصعوبات في تحديد نوع الشعور الذي يعتريك الآن فما عليك إلا أن تراجع دليل تنظيم المشاعر (6): طرائق لوصف المشاعر كي تتمكن من التعرف عليها وتحديد نوعها، ولا تنسى أن تقوم بتقييم شدة مشاعرك قبل ممارستك للمهارة وبعدها مستخدمًا ورقة العمل رقم (15).

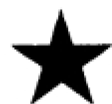
* دليل تنظيم المشاعر (23): التعامل مع المشاعر الحادة: عندما تكون المشاعر والعواطف حادة جدًا وفي أعلى درجة استثارتها فإن القدرة على ممارسة المهارات تكون ضعيفة. لذلك، يجب أن تتعرف إلى «نقطة الانهيار» لديك والتي لن تستطيع فيها التحكم بأيٍّ من مشاعرك، وأن تتعرف أيضًا إلى الإشارات التي توصلك لتلك المرحلة باستخدام مهارات «النجاة من الأزمة» (والتي سيأتي شرحها في نموذج تحمل الضغوط لاحقًا). إن هذا الدليل رقم (23) سيساعد في تعلم مهارات تحديد نقطة الانهيار.

* دليل تنظيم المشاعر (24): استكشاف مهارات تنظيم المشاعر وإصلاحها. عليك ألا تستسلم في حال لم يعمل واحد أو أكثر من مهارات تنظيم المشاعر، وبدلاً من ذلك حاول أن تكتشف الطريقة التي يجب أن تتبعها فيه، ويوفر هذا الدليل طرائق للمساعدة في التعرف إلى الموانع التي تحد من جهودك في تنفيذ المهارات المتعلقة بالمشاعر الصعبة. ويمكنك استخدام ورقة عمل تنظيم المشاعر (16): اكتشاف مهارات تنظيم المشاعر وإصلاحها للحصول على معلومات أكثر حول تلك الطرائق.

نشرات تنظيم المشاعر

(Emotion Regulation Handouts)

دليل تنظيم المشاعر (1)



(ورقة عمل تنظيم المشاعر (1))

الأهداف من تنظيم المشاعر Goals of Emotion Regulation

تسمية وفهم المشاعر.

* تحديد (الملاحظة والوصف) المشاعر الحالية.

* التعرف إلى كيف يمكن أن تعمل المشاعر في صالحك؟

* أخرى ....

التقليل من تكرار المشاعر السيئة

* إيقاف المشاعر السيئة عند بدايتها.

* تغيير المشاعر السيئة عند بدايتها.

* أخرى ....

التقليل من الاستثارة العاطفية

* التقليل من تأثير التفكير العاطفي.

* رفع مستوى المرونة الذهنية والقدرة على التعامل مع الأشياء الصعبة والشعور بالإيجابية.

* أخرى ....

التقليل من المعاناة النفسية

* التقليل من المعاناة عند الشعور بالألم النفسي.

* التعامل مع المشاعر الحادة كي لا تبدو الأشياء والأحداث أسوأ.

* أخرى ....

أدلة تسمية وفهم المشاعر

(Handouts for Understanding and

aming Emotions)



دليل تنظيم المشاعر (2)

(أوراق عمل تنظيم المشاعر (2 - 4أ)، (16))

نظرة عامة: فهم وتسمية المشاعر

Overview: Understanding and Naming Emotions

ما الذي تفعله المشاعر لك؟

يوجد أسباب كثيرة تدل على أهمية المشاعر بالنسبة لنا ولمَ نحن بأمس الحاجة لها؟

ما الذي يجعل أمر تنظيم المشاعر صعباً؟

فقدان المهارات، نتائج التعزيز، الشعور بالإنهاك والتعب، اجترار الأفكار والمشاعر، القلق، الخرافات حول المشاعر، أسباب بيولوجية تحد من القدرة على التحكم بالمشاعر

نموذج التقليل من المشاعر

إن المشاعر عبارة عن استجابات معقدة ومتشابكة، ولذا فإن إحداث التغيير في أيٍّ من أجزاء النظام سيترتب عليه تغير في الاستجابة ككل.

طرائق تنظيم المشاعر

إن التدرب على ملاحظة ووصف وتسمية المشاعر سيساعد في رفع القدرة على تنظيمها والتحكم بها.



دليل تنظيم المشاعر (3) (الصفحة 2 من 2)

المشاعر عبارة عن تواصل مع ذواتنا

- تعطينا ردود الأفعال العاطفية معلومات مهمة حول الموقف لأن المشاعر عبارة عن إشارات أو تحذيرات أن شيئًا ما على وشك الحدوث.

- إن المشاعر الفطرية هي أشياءٌ بديهية، انها استجابات ضرورية تجاه المواقف.

وهو أمر مساعد جدًا بالنسبة لنا خصوصًا إذا أتاحت تلك المشاعر الفرصة للوصول إلى الحقائق والتعرف إلى الأدلة.

- **تحذير**: نتعامل أحيانًا مع المشاعر وكأنها حقائق حول العالم بحيث تؤثر عواطفنا الحادة على بعض اعتقاداتنا وتجعلها حادة أيضًا، وقد تتحول تلك الاعتقادات إلى حقائق مطلقة عند التعامل مع أحداث الحياة. (أمثلة: "إذا شعرت بالتردد، فإنني إنسان غير كُفء"، "إذا شعرت بالوحدة ولا أحد معي، فإن هذا الشعور سيستمر للأبد."، "عندما أشعر بالثقة حول شيء ما، فإنه بلا شك صحيح"، "إذا شعرت بالخوف، فإن شيئًا خطيرًا سوف يحدث"، "أنا أحبه، لذا يجب أن يكون معي دائمًا".

* في حالة افترضنا أن المشاعر تُعبر دائمًا عن الحقائق في هذا العالم، فسوف نقوم باستخدام تلك المشاعر كمبررات وأدلة على أفكارنا وأفعالنا، ويترتب عن ذلك حدوث مشكلات كبيرة لنا خصوصًا إذا أهملنا الحقيقة بسبب السيطرة الجامحة لتلك المشاعر.



دليل تنظيم المشاعر (4) (الصفحة 1 من 2)

(أوراق عمل تنظيم المشاعر (3)، (16))

ما الذي يجعل أمر تنظيم المشاعر صعبًا؟

What Makes It Hard to Regulate Your Emotions?

العامل البيولوجي

* تجعل العوامل البيولوجية من تنظيم المشاعر أمرًا صعبًا.

فقدان المهارة

* ألا يعلم الشخص كيفية تنظيم مشاعره.

تعزيز السلوك العاطفي

* أن تحاول البيئة والمحيط تدعيم وتعزيز المشاعر والعواطف الحادة.

الشعور بالكآبة والنكد

* أن تسيطر الحالة المزاجية الحالية على القدرات والأفعال بدلاً من التفكير بطريقة حكيمة.
* عدم الرغبة في تحمل جهد تنظيم المشاعر أو الاعتقاد بأن الوقت لم يحن بعد لتنظيمها.

الإفراط في العواطف

* يتسبب التأثر العاطفي الشديد في وصول المهارات إلى نقطة الانهيار، فلا يستطيع الشخص اتباع التعليمات أو اكتشاف ما الذي يجب القيام به.

دليل تنظيم المشاعر (4) (الصفحة 2 من 2)



الخرافات حول المشاعر

* قد تقف الخرافات (مثال: الاعتقادات الخاطئة) حول المشاعر حاجزاً في طريق القدرة على تنظيم المشاعر.
* تجنب التعامل مع بعض المشاعر بسبب الاعتقاد بأنها بسيطة أو ضعيفة.
* الخرافات بأن العواطف الحادة ضرورية أو أنها جزء لا يتجزأ من الذات، ويترتب على تلك الخرافة عدم قيام الشخص بأي محاولات لتنظيم مشاعره.

دليل تنظيم المشاعر (4أ) (الصفحة 2 من 2)



11 - يتطلب الإبداع منا القوة والصلابة وهذا لا يتوفر مع وجود مشاعر حادة.

الاعتراض: ....

12 - من الجميل التصرف بطريقة درامية.

الاعتراض: ....

13 - تغيير المشاعر أمرٌ لا يمكن تحقيقه.

الاعتراض: ....

14 - الحقائق العاطفية أهم من الواقعية.

الاعتراض: ....

15 - لابد أن يتصرف الأشخاص وفقًا للطريقة التي يشعرون بها.

الاعتراض: ....

16 - التصرف وفقًا للمشاعر دلالة على الحرية الشخصية.

الاعتراض: ....

17 - دائمًا ما تعبر مشاعري عن هويتي وشخصيتي.

الاعتراض: ....

18 - مشاعري هي السبب في حب الآخرين لي.

الاعتراض: ....

19 - تحدث المشاعر بسبب عامل واحد فقط.

الاعتراض: ....

20 - يجب أن نثق بالمشاعر دائمًا.

الاعتراض: ....

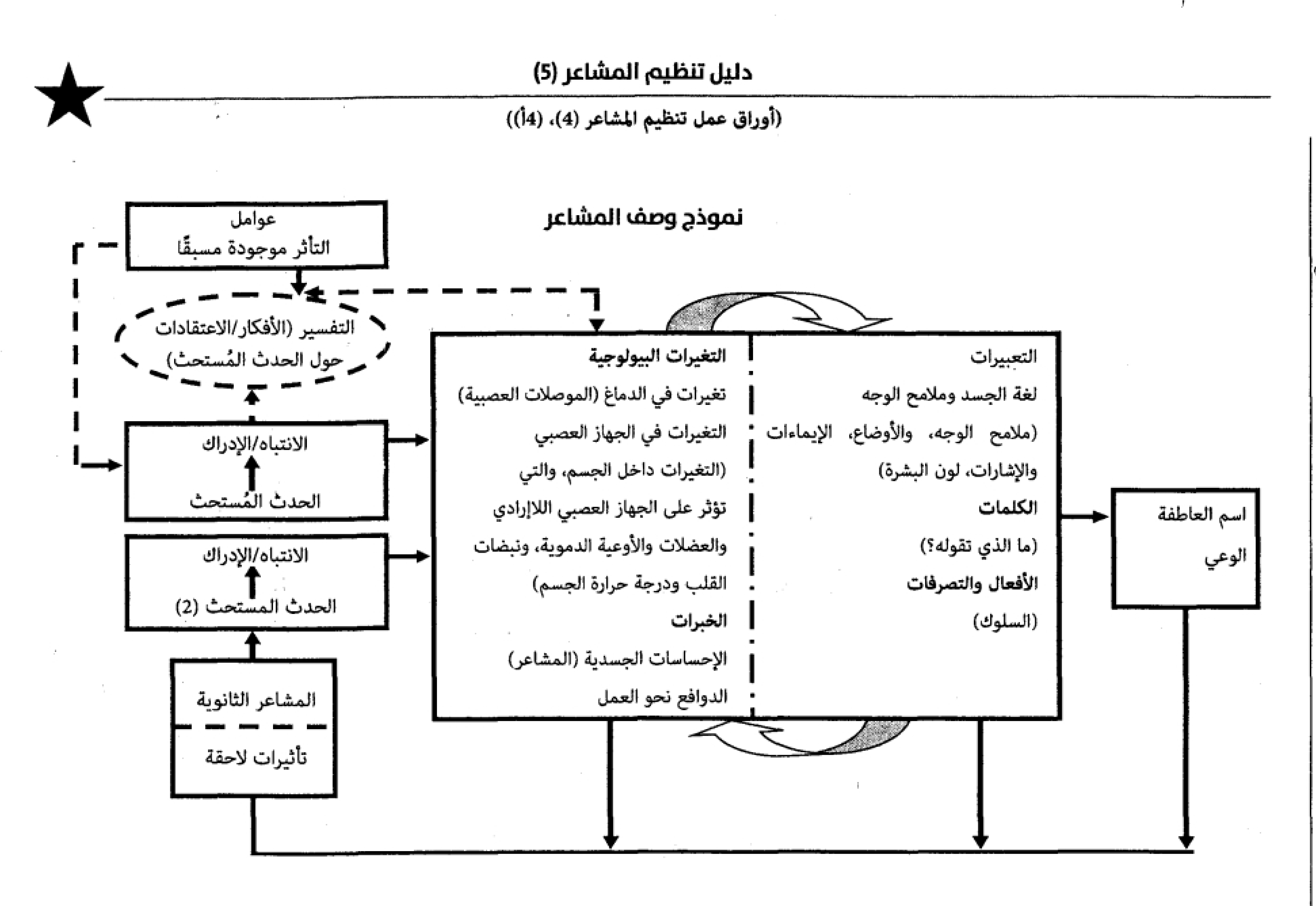
21 - خرافة أخرى: ....

الاعتراض: ....

دليل تنظيم المشاعر (5)

(أوراق عمل تنظيم المشاعر (4)، (4أ))

نموذج وصف المشاعر





دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 1 من 18)

(أوراق عمل تنظيم المشاعر (4)، (4أ))

أساليب وصف المشاعر Ways to Describe Emotions

كلمات الغضب

الغضب	المرارة	الغيظ	النقمة	الرغبة في الانتقام
العدوان	السخط	النكد	الانزعاج	
الاهتياج	الوحشية	تجهم	الاستياء	
الكدر	الإحباط	العداء	الحنق	

الأحداث المُستحثة لمشاعر الغضب

* وجود هدف مهم لا يمكن تحقيقه.
* وجود تهديد أو هجوم عليك أو على من تحب بواسطة شخصٍ آخر.
* فقدان القوة، المكانه، أو الاحترام.
* عدم حدوث الأشياء كما كان متوقعًا.
* الألم الجسدي أو العاطفي.
* أخرى:..

تفسيرات للأحداث التي تستثير مشاعر الغضب

* الاعتقاد بأنك تُعامل بطريقة غير صحيحة.
* اللوم وتأنيب الذات.
* الاعتقاد بأن أهدافًا مهمه أوقفت أو مُنعت من التحقيق.
* الاعتقاد بأن أشياءَ «يجب» أن تتم بطريقة مختلفة.
* التفكير المتصلّب «أنني دائمًا على حق».
* الحكم على موقف بأنه خاطئ أو غير منطقي.
* التفكير الزائد في الموقف الذي استثار الغضب.
* أخرى:..

التغيرات والخبرات البيولوجية للغضب

* توتر في عضلات الجسم.
* الضغط على الأسنان.
* القبض على اليدين معًا.
* الشعور باحمرار الوجه أو حرارته.
* الرغبة في الانفجار.
* عدم القدرة على ضبط الدموع.
* الرغبة في ركل شخص آخر أو ضرب الجدار أو رمي ونسف الأشياء.
* الرغبة في إلحاق الأذى بأحد ما.
* أخرى:..

دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 2 من 18)



التعبيرات والأفعال الناتجة عن الغضب

* التهجّم اللفظي أو الجسدي.
* العدائية أو استخدام إشارات التهديد.
* التكسير، أو رمي الأشياء، أو تحطيمها.
* الصعوبة في المشي والسير ببطء أو إغلاق الأبواب بقوة.
* الخروج والمغادرة.
* استخدام ألفاظ سافرة أو عدائية أو التحدث بصوت عالٍ جدًا.
* استخدام البذاءات والشتائم.
* الشكوى والانتقاد.
* القبض على اليدين.
* العبوس، عدم الابتسامة، تعابير وجه غير جيدة.
* الانسحاب من مقابلة الآخرين.
* البكاء.
* الجرش والطحن (بالأسنان أو بعض الأعضاء).
* احمرار الوجه.
* أخرى:..

التأثيرات اللاحقة للغضب

* ضيق حيِّز الانتباه.
* التركيز على الموقف الذي أثار الغضب فقط.
* التفكير الزائد في الموقف الذي استثار مشاعر الغضب أو المواقف المشابهة التي حصلت في الماضي.
* الاعتقاد بأن المواقف المستقبلية سوف تثير الغضب أيضًا.
* تشتت الشخصية، والتفكك وفقدان الإحساس.
* أخرى:..

كلمات الاشمئزاز

القرف	البغض	الكره	عدم الاستساغه	المعارضة	الاستياء	السأم
الكراهية	الدناءة	السخرية	المقت	الصبر	الثأر	الضغينة
النفور	الازدراء	الأنفه	القرف	التنافر	الإهمال	الاحتقار

الأحداث المستحثة لمشاعر الاشمئزاز

* مشاهدة أو اشتمام رائحة الفضلات سواءً للبشر أو الحيوانات.
* رؤية الدماء؛ أثناء سحب عينة الدم.



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 3 من 18)

* تواجد شخص أو حيوان متسخ وغير نظيف بالقرب منك.
* تذوق شيء لا تستسيغ طعمه أو الإجبار على تناول طعام لا تحبه.
* مشاهدة أو الاقتراب من الجثث.
* لمس الأشياء الخاصة بالآخرين، أو الموتى أو شخص ما لا تحبه.
* مشاهدة أو السماع عن شخص يتذلل أو يهين كرامته للحصول على مكسبٍ ما.
* مشاهدة أو السماع عن الخيانات أو الإساءة للأطفال أو العنصرية أو أيٍ من أنواع القسوة والوحشية الأخرى.
* مشاهدة أو السماع عن شخص يتصرف بنفاق أو تزلُف شديدين.
* أن تكون مجبرًا على رؤيه شيءٍ ما قد يتعارض مع الأحكام في عقلك الحكيم.
* أن تكون مجبرًا على مواجهة شخص انتهك القيم الخاصة بعقلك الحكيم.
* أن تجد نفسك مجبرًا على المشاركة أو مشاهدة تصرفات جنسية غير سوية.
* أخرى:..

تفسيرات للأحداث التي تستثير مشاعر الاشمئزاز

* الاعتقاد:
* أنك ابتلعت شيئًا متسخًا.
* أنك تلوثت سواءً في جلدك أو نمط تفكيرك.
* أنك قبيح في شكلك أو أجزاء من جسدك.
* أن الآخرين أشرار أو حثالة الأرض أو أنهم لا يحترمون المكانة أو قيم المجموعة.
* بالشعور بالتعالي والتفوق الأخلاقي على الآخر.
* الرفض الشديد لمشاعرك أو أفكارك أو تصرفاتك.
* الاعتقاد بأن الآخر شخص غير أخلاقي أو مذنب أو ينتهك القيم الخاصة بالأشياء.
* الاعتقاد بقبح الهيئة أو الجسم الخاص بالشخص الآخر.
* أخرى:..

الخبرات والتغييرات البيولوجية للاشمئزاز

* مشاعر الغثيان، الشعور بالاعتلال.
* الرغبة بالتقيء، والكتمة، والاختناق.
* الإحساس بوجود كتلة داخل الحلق.
* الاشمئزاز من الأكل أو الشرب.
* الرغبة في تحطيم أو رمي شيء ما.
* الرغبة في أخذ حمام للحصول على النظافة.
* الرغبة في الابتعاد عن الأماكن.
* الشعور بالتلوث أو فقدان النظافة أو الاتساخ.
* الإحساس بالتلوث الذهني.
* مشاعر الإغماء.
* أخرى:..



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 4 من 18)

التعبيرات والأفعال الناتجة عن الاشمئزاز

* التقيوء، أو البصق.
* إغلاق العينين أو النظر بعيدًا.
* النظافة أو الحك أو الاغتسال.
* تجنب الأكل أو الشرب.
* الابتعاد عن المكان.
* الازدراء أو عدم الاحترام.
* مزاحمة الشخص الآخر.
* الهجوم الجسدي الناتج عن مشاعر الاشمئزاز.
* استخدام البذاءة أو اللعنة.
* القبض على اليدين.
* التهجم أو عدم الابتسامة.
* تعابير وجه غير سعيدة.
* التحدث بنبرة صوت تهكمية أو ساخرة.
* الشد في الأنف والشفة العلوية أو التكلف بالابتسامة.
* أخرى:..

التأثيرات اللاحقة للاشمئزاز

* ضيق حيز الانتباه.
* التفكير الزائد في الموقف الذي أثار الاشمئزاز.
* الحساسية المفرطة تجاه الأشياء المتسخة وغير النظيفة.
* أخرى:..

كلمات الحسد

* الجشع	الرغبة	الاستياء	«العين الحارة»	النزق
* المرارة	السخط	عدم الرضا	اللهفة	الإمتعاض
* الطمع	النقمة	انكسار القلب		الحرص

الأحداث المُستحثة لمشاعر الحسد

* أن يكون لدى شخص شيء ما تريده أو تحتاجه، لكنك لا تستطيع الحصول عليه.
* ألا تكون عضوًا « في» مجموعة.
* أن يملك شخص كل شيء.
* أن يشعر الآخرون بالسعادة بينما تشعر بالوحدة.
* أن يحصل شخص آخر على المقابل جراء عمل قمت به أنت.
* أن يحصل شخص آخر على مكافأة جيدة ولا تحصل عليها أنت على الرغم من قيامك بذات العمل.
* أن يحصل الآخرون على ما يريدون بينما لا تتمكن أنت.
* أن تكون محاطًا بأشخاص يملكون أكثر مما لديك.
* أن يحقق شخص منافس نجاحات أكثر مما تحققها أنت.
* أخرى:..

دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 5 من 18)



تفسيرات للأحداث التي تستثير مشاعر الحسد

* الاعتقاد أنك تستحق ما لدى الآخرين.
* الاعتقاد بأن الآخرين يملكون أكثر منك.
* الاعتقاد بعدم عدالة الحياة بسبب حدوث الأحداث السيئة لك أكثر من غيرك.
* الاعتقاد بأن الحياة غير عادله معك.
* الاعتقاد بأنك إنسان غير محظوظ.
* الاعتقاد أنك إنسان فاشل، أو سيء مقارنة بالآخرين.
* الإحساس بأنك متوسط الإمكانيات مقارنة بالأشخاص الآخرين.
* مقارنة نفسك بالآخرين الذين يملكون أكثر منك.
* مقارنه نفسك بأشخاص لديهم خصائص شخصية تود أن تمتلكها.
* الاعتقاد بأنك إنسان غير مقدّر وبلا قيمة.
* أخرى:..

الخبرات والتغيرات البيولوجيه للحسد

* شد في عضلات الجسم.
* الضغط على الأسنان والفم.
* الشعور بصلابة بالجسم.
* ألم في المعدة.
* وجود رغبة حادة للحصول على الأشياء.
* مشاعر الكراهية تجاه الشخص الآخر.
* الرغبة في إيذاء الشخص المحسود.
* الرغبة بأن يفقد الشخص المحسود الشيء الذي يمتلكه أو أن يلحقه الأذى وسوء الحظ.
* الشعور بالسعادة إذا عبّر الآخرون عن مشاعر الفشل أو الخسارة لما يملكون.
* الشعور بالتعاسة إذا عبّر الآخرون عن حسن حظوظهم وإنجازهم.
* الشعور بالدافعية الجامحة لتحسين الذات.
* أخرى:..

التعبيرات والأفعال الناتجة عن الحسد

* فعل كل ما يمكن للحصول على ما يمتلكه الشخص الآخر.
* العمل بجهد أكبر للحصول على ما تريد.
* محاولة مستمرة لتحسين أدائك وقدراتك.
* محاولة أخذ أو سرقة ما يملكه الآخر.
* توجيه الانتقاد أو التهديد للشخص الآخر.
* القيام بكل الوسائل للحصول على الأشياء.
* القيام بعمل ما لكي يفشل الشخص الآخر أو يفقد ما لديه.
* الترويج للشائعات القبيحة عن الشخص الآخر، وتصويره كشخص سيء أمام الآخرين.
* التظاهر بأنك أفضل من الشخص الآخر.
* الابتعاد وتجنب التعامل مع الأشخاص الذين يملكون الشيء الذي تريده.
* أخرى:..



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 6 من 18)

التأثيرات اللاحقة للحسد

* ضيق في حيز الانتباه.
* التركيز فقط على ما لدى الآخرين وليس لديك.
* التفكير الزائد فيما لدى الآخرين.
* التقليل من قيمة الأشياء التي لديك، فقدان الاهتمام بإنجازاتك أو ما يقدمه الآخرون لك.
* التفكير الزائد في الأشياء التي لا تمتلكها.
* اتخاذ قرارات للتغيير.
* أخرى:..

كلمات الخوف

الخوف	الفزع	الرعب	الهلع	الصدمة	الاضطراب
القلق	الحدة	الهستيريا	الإنهاك	توتر	الهم
الرهبة	الصراع	الارتباك	الذعر	الربكة	

الأحداث المستحثة لمشاعر الخوف

* وجود تهديد للحياة أو الصحة أو الشعور بالعافية.
* تكرار التعرض للمواقف المهددة والمشابهة لما حدث في الماضي ومعاودة مشاعر الألم بسببها.
* الذكريات المؤلمة
* التواجد في موقف يتعرض فيه الآخرون للأذى أو التهديد.
* الصمت.
* التعرض للمواقف الجديدة أو غير المألوفة.
* الشعور بالوحدة (مثال: المشي وحيدًا، البقاء وحيدًا في المنزل، العيش وحيدًا).
* البقاء لفترة في مكان مظلم.
* البقاء في الأماكن المزدحمة جدًا.
* البُعد عن المنزل.
* التحدث أو الوقوف أمام جمهور أو مجموعة كبيرة من الناس.
* تذكر بعض الأحلام.
* أخرى:..

تفسيرات للأحداث التي تستثير مشاعر الخوف

الاعتقاد:

* أن حياتك في خطر أو أنك ستموت.
* أنك مُعرض للأذى.

الاعتقاد:

* أنك لن تحصل على المساعدة التي تحتاجها.
* أنك ستفقد العون الذي تحتاجه فعلاً.



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 7 من 18)

* أنك ستفقد الأشياء القيمة أو المهمة.
* أن شخصًا سينتقدك أو يرفضك أو لن يحبك.
* أنك معرض للإحراج.
* باحتمالية الفشل أو توقع الإخفاق.
* أنك ستفقد شخصًا عزيزًا عليك.
* أنك ستفقد شيئًا مهمًا بالنسبة لك.
* أنك عاجز أو فاقد للقدرة على الضبط والتحكم.
* أنك غير كفء أو بلا قيمة.
* أخرى:...

الخبرات والتغيرات البيولوجية للخوف

* ضيق التنفس.
* سرعة نبضات القلب.
* الشعور بالاختناق، وغصة في الحلق.
* شد في العضلات، والتشنج.
* الضغط على الأسنان.
* الرغبة في الصراخ أو طلب المساعدة.
* الإحساس بالاشمئزاز والقرف.
* برودة في الأطراف، والرطوبة فيها.
* بروز الشعر.
* مشاعر بألم المعدة.
* الرغبة في الهرب أو التجنب.
* أخرى:...

التعبيرات والأفعال الناتجة عن الخوف

* الهرب أو التجنب.
* الركض أو المشي السريع.
* بذل محاولات لإخفاء أعراض الخوف وتجنب ظهورها.
* العصبية الزائد وعبارات الخوف.
* التضرع في طلب المساعدة.
* قلة الحديث أو الإسهاب فيه.
* الصراخ والصياح.
* جحوض العينين أو النظرات السريعة لما يجري حولك.
* التحديق بالنظر.
* الحديث الذاتي عن مخاوف من القيام بأفعال متهورة.
* الجمود والبرودة وعدم الحركة والسكون.
* البكاء أو التندر.
* الاهتزاز أو الارتعاش.
* ارتجاف الصوت.
* التعرق.
* الشعور بالإسهال.
* انتصاب الشعر.
* أخرى:...



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 8 من 18)

التأثيرات اللاحقه للخوف

* ضيق حيز التركيز.
* اليقظة الزائدة نحو التهديد.
* فقدان القدرة على التركيز أو الوعي أو الإحساس بالدوران.
* فقدان القدرة على ضبط الذات.
* تخيل الفشل.
* الانطواء على الذات والعزلة.
* التفكير الزائد في مصادر أخرى للتهديد.
* أخرى:..

كلمات السعادة

السعادة	الرضا	السراء	الانتعاش	الوجد
الفرح	الهناء	الغلبة	التفاؤل	الحبور
المتعة	الحماس	الاطمئنان	الحيوية	الزهو
الراحة	البهجة	الإثارة	اللهفة	العجب
التسلية	الشوق	الجذل	المسرة	الطرب
الفتنة	المرح	الضحك	اللذة	الانشراح
الرجاء	النشوة	السرور	الشغف	

الأحداث المُستحثة لمشاعر السعادة

* حصول المفاجآت الرائعة.
* النجاح في تحقيق التوقعات.
* الحصول على ما تريد.
* تحقيق الأشياء التي عملت جاهدًا على تحقيقها أو كنت قلقًا لأجلها.
* حصول الأشياء بطريقة أفضل مما كنت تتوقع.
* النجاح في إنجاز المهام.
* تحقيق نتائج مهمة.
* الحصول على التقدير والاحترام والمديح المستحق.
* الحصول على التعاطف أو الحب أو المجاملة المستحقة.
* الحصول على قبول الآخرين.
* الانتماء إلى مكان أو شخص أو مجموعة من الناس.
* البقاء على تواصل مع الناس الذين تحبهم ويحبونك.
* الإحساس بالمشاعر الرائعة.
* القيام بأعمال تجلب مشاعر السعادة إلى النفس.
* أخرى:..



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 9 من 18)

تفسيرات للأحداث التي تستثير مشاعر السعادة

* يتم تفسير الأحداث والوقائع السعيدة كما هي دون أي إضافة أو نقص.
* أخرى: ....

الخبرات والتغيرات البيولوجية للسعادة

* الشعور بالانشراح.
* الإحساس بالنشاط والطاقة الجسدية.
* الضحك والقهقة.
* الإحساس بإحمرار الوجه.
* الهدوء.
* الرغبة في استمرار أسباب السعادة.
* الشعور بالسلام.
* الشعور بالمرونة والانفتاح.
* أخرى:..

التعبيرات والأفعال الناتجة عن السعادة

* الابتسامة.
* توهج الوجه وإشراقته.
* الشعور بالخفة.
* الإحساس بمشاعر جميلة.
* مشاركة المشاعر الجميلة.
* البراءة.
* ضم الآخرين.
* الرغبة في القفز.
* التحدث بلغه إيجابية.
* استخدام الألفاظ والعبارات الحماسية والمشجعه.
* التحدث أكثر من اللازم.
* أخرى:..

التأثيرات اللاحقة للسعادة

* اللطافة ودماثة الخُلق مع الآخرين.
* القيام بأعمال جيدة للآخرين.
* النظرة الإيجابية للأشياء، ومشاهدة الأجزاء الجيدة منها.
* الحصانة من مشاعر القلق والتوتر.
* تخيل وتذكر أوقات السعادة السابقة.
* توقع مشاعر السعادة والفرح في المستقبل.
* أخرى:..



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 10 من 18)

كلمات الغيرة

الغيرة	التشبث	الخوف من فقدان الشخص أو الشيء	المنافسه	الحذر
الاحتراس	الاندفاع		الشك	التوتر
التعلق	عدم الثقة	التملك	الحمايه الذاتيه	

الأحداث المُستحثة لمشاعر الغيرة

* أن تكون العلاقة المهمة في حالة تهديد أو خطر.
* أن يوّجه شخص آخر منافس الانتباه والتركيز باتجاه من تُحب.
* أن يقوم شخصٌ ما:
1 - بأخذ الأشياء المهمة منك.
2 - بالخروج مع شخص آخر تحبه.
3 - بإظهار مهارات جذابة أو ثقة عالية بالنفس أكثر مما لديك.

* أن تعامل بإهمال من شخص آخر تحبه أو قريبٍ منك.
* أن يُعبّر الشخص المحبوب عن رغبته فيالبقاء وحيدًا أو بعيدًا عنك.
* أن يُغازل شريكك من شخص آخر.
* أن يتشارك الشخص المحبوب المشاعر مع إنسانٍ آخر غيرك.
* أن تكتشف وجود علاقة بين من تحب وشخصٍ آخر.
* أخرى:..

تفسيرات للأحداث التي تستثير مشاعر الغيرة

الاعتقاد:

* أن شريكك لا يهتم لأمرك.
* أنك لا شيء بالنسبة للشريك.
* أن الشريك سوف يبتعد عنك.
* أنك بلا قيمة بين زملائك.
* أنك تستحق أكثر مما تحصل عليه.

الاعتقاد:

* أنك ضحية للاحتيال والغش.
* أن لا أحد يهتم لأمرك.
* أن المنافسة غير شريفة.
* بخطورة الشخص المنافس.
* أن المنافس حقود.
* أخرى:..



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 11 من 18)

الخبرات والتغيرات البيولوجية للغيرة

* ضيق في التنفس.
* سرعة دقات القلب.
* الإحساس بالاختناق والغصة في الحلق.
* توتر وألم في عضلات الجسم.
* الضغط على الأسنان.
* الشك بالآخرين.
* جرح في الكبرياء.
* الإحساس بالرفض.
* الإحساس بالحاجة إلى التحكم والضبط.
* الإحساس بالعجز.
* الرغبة في التمسك والاحتفاظ بما تملك.
* الرغبة في الاعتداء أو التهجم على الشخص المنافس.

التعبيرات والأفعال الناتجة عن الغيرة

* ممارسة السلوكيات العدائية أو التهديد بها تجاه الشخص الآخر الذي تغار منه.
* محاولات للتحكم بحرية الإنسان الذي تغار عليه خوفًا من فقدانه.
* الاتهامات اللفظية بعدم الولاء أو الخيانة.
* التجسس على الإنسان الذي تغار عليه.
* استجواب الشخص أو محاسبته على أوقاته وأفعالة.
* جمع الأدلة على الأخطاء المرتكبة.
* تقييد مستوى الاستقلالية.
* الإفراط في مظاهر الحب.
* أخرى:..

التأثيرات اللاحقة للغيرة

* ضيق في حيز الانتباه.
* رؤية أخطاء الآخرين.
* عدم الثقة.
* اليقظة الزائدة للأشياء التي تهدد العلاقات.
* الانطواء والانعزال.
* أخرى:..

كلمات المحبة

الحب	الانجذاب	الافتتان	العشق	التعاطف	الرغبة	الميل
الهيام	الاهتمام	الولع	الشوق	الحنان	الإثارة	الدلال
العاطفة	الفتنة	الوله	الشغف	الحماسة	الشفقة	اللطافة



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 12 من 18)

الأحداث المُستحثة لمشاعر المحبة

* إنسان:
* يمنحك ما تحتاجه أو تريده أو ترغب فيه.
* يفعل شيئًا تحتاجه أو تريده.
* يقوم بعمل أشياء ذات معنى وقيمة.
* البقاء فترات طويلة مع الشخص الآخر.
* مشاركة الشخص الآخر خبراتك الخاصة.
* وجود اتصال استثنائي جيد مع الإنسان الآخر.
* أخرى:..

تفسيرات للأحداث التي تستثير مشاعر المحبة

* الاعتقاد بأن الشخص الآخر يحبك، أو يحتاجك أو يكن مشاعر التقدير لك.
* الاعتقاد بأن الشخص الآخر «مُثير» في الهيئة والشكل.
* الحكم على شخصية الإنسان الآخر بأنها جذابة أو رائعة أو طيبة.
* الاعتقاد بإمكانية الاعتماد على الشخص الآخر أو أنه سوف يكون معك دائمًا.

الخبرات والتغيرات البيولوجية للمحبة

حينما تفكر أو تكون مع شخص ما:
* تشعر بالسعادة والطاقة.
* سرعه في نبضات القلب.
* ارتفاع مستوى الثقة بالنفس.
* الشعور بالاسترخاء.
* الشعور بالفرح والغبطة.
* الهدوء.

تتمنى الأفضل لهذا الشخص.
* الرغبة في إعطاء كل شيء له.
* رغبة في البقاء وقتًا أطول معه.
* تمني البقاء كل العمر بجانبه.
* الرغبة في الاقتراب أكثر.
* تبادل المشاعر معه.

الأفعال والتعبيرات الناتجه عن المحبة

* قول: «أنا أحبك».
* تعابير إيجابية تجاه الشخص.
* الاتصال البصري والنظرات المتبادلة.
* اللمس، الملاطفة، الاحتضان، العناق.
* «رغبات جنسية».
* الابتسامة.
* المشاركة بالوقت والخبرات.
* عمل الأشياء التي يريدها أو يحتاجها الشخص الآخر.
* أخرى:..



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 13 من 18)

التأثيرات اللاحقة للمحبة

* رؤيه الجانب الإيجابي فقط من هذا الشخص.
* أحلام اليقظة.
* الشعور بالرحابة والثقة.
* الإحساس أن الحياة لن تتسع لك.
* تذكر كل الناس الذين تحبهم.
* تذكر كل الناس الذين يحبونك.
* ذكريات إيجابية عن أحداث مشابهة.
* الاعتقاد بأنك شخص ممتع وسعيد وواثق من نفسه.
* أخرى:..

كلمات الحزن

الحزن	الخيبة	الرثاء	القمع	التفكك	القنوط
اليأس	الاشتياق للوطن والأسرة	العذاب	الاستياء	المعاناة	التجهم
الفقد	الحرمان	الحيرة	فقدان الأمان	الاكتئاب	السوداوية
البؤس	الاغتراب	الألم	الأسى	النقمة	العزلة
الكرب	السخط	الإهمال	الإحباط	الوحدة	البلاء
			الذهول	التعاسة	

الأحداث المُستحثة لمشاعر الحزن

* فقدان شخص أو شيء عزيز للأبد.
* وفاة إنسان عزيز وتحبه.
* حدوث الأشياء بطريقة لا تحبها أو لا تريدها.
* أن تحدث الأشياء بطريقة أسوأ مما تعتقد.
* الانفصال عن شخص كان يرعاك ويهتم لأمرك.
* حدوث ما لا تريد.
* ألا تحصل على ما كنت تعمل لأجله.
* الرفض أو عدم القبول أو التهميش.
* الاعتقاد بالضعف وعدم المقدرة.
* البقاء مع شخص حزين أو يتألم.
* القراءة عن معاناة ومشكلات الآخرين حول العالم أو السماع عنها.
* الوحدة، أو مشاعر العزلة أو الإحساس بالغربة.
* التفكير الزائد بالأشياء.
* التفكير الزائد بما فقدت.
* التفكير الزائد بغياب الآخرين عنك.
* أخرى:..



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 14 من 18)

تفسيرات للأحداث التي تثير مشاعر الحزن

* الاعتقاد بأن فقدان شخص آخر سيستمر فترات طويلة أو لن يكون له عودة.
* الاعتقاد بأنك لن تحصل على ما تريده أو تحتاجه مهما حاولت.
* النظر للأشياء أو للحياة بمنظار الناس.
* الاعتقاد بأنك بلا معنى أو قيمة.
* أخرى:..

الخبرات والتغيرات البيولوجية للحزن

* الإحساس بالتعب، والإرهاق وفقدان الطاقة.
* الكسل والفتور والرغبة في البقاء في السرير فترات طويلة.
* الشعور بأن الأشياء تفقد متعتها.
* ألم في الصدر والأمعاء.
* الإحساس بالفراغ.
* الرغبة المستمرة في البكاء مع عدم القدرة على إيقاف الدموع.
* صعوبات في ابتلاع الطعام.
* صعوبة في التنفس.
* الإحساس بالدوار.
* أخرى:..

الأفعال والتعبيرات الناتجة عن الحزن

* التجنب.
* الخمول والإحساس بالعجز والرغبة في عدم ترك السرير.
* الكآبة والحزن أو التصرف بمزاجية عالية.
* الانسحاب من النشاطات الاجتماعية.
* تجنب المشاركة في الأنشطة التي كانت تجلب المتعة والراحة.
* التردد والاستسلام وعدم المحاولة لتحقيق الأفضل.
* التحدث بكلمات وعبارات حزينة.
* قلة الحديث.
* الصوت الرتيب أو البطيء أو الهادئ جدًا.
* فقدان التواصل البصري.
* العبوس وعدم الابتسامة.
* التراجع.
* البكاء والتنهد والتذمر.
* أخرى:..



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 15 من 18)

التأثيرات اللاحقه للحزن

* عدم القدرة على تذكر الأحداث والأشياء السعيدة.
* الحساسية الزائدة، سرعة الغضب، التذمر.
* الحنين والشوق للأشياء المفقودة.
* لوم ونقد الذات.
* التفكير الزائد في الأحداث الحزينة التي حدثت في الماضي.
* الأرق.
* فقدان الشهيه للأكل واضطرابات الجهاز الهضمي.
* أخرى:..

كلمات الخجل

العار	الملامة	الحرج	الإهانة	الجَبان
الأسف	الارتباك	الخزي	الخجول	

الأحداث المُستحثة لمشاعر الخجل

* الرفض من الأشخاص الذين تهتم لأمرهم.
* أن يكتشف الآخرون أفعالك الخاطئة.
* القيام بعمل خاطئ أو غير أخلاقي ولا يلقى رضا الناس (ويشمل ذلك التفكير والشعور أيضًا).
* الإحساس بعدم القدرة على تحقيق المعايير بسبب نقص في القدرات الشخصية أو الذاتية.
* الخيانة من إنسان عزيز عليك.
* أن تكون عرضة للضحك أو المزاح.
* الانتقاد في مكان عام وأمام الآخرين مما يذكرك «بالنقد الاجتماعي».
* أن يشكك الآخرون في نزاهتك.
* تذكر الأشياء الخاطئة وغير الأخلاقية الماضية والخجل من أدائها.
* أن تكون عرضة للرفض أو الانتقاد على أشياء قد توقعت حسن الصنيع لها.
* فقدان المصداقية أو انعدام الموثوقية بك.
* التعرض لبعض المواقف الخاصة في حياتك.
* وجود مظاهر جسمية لا تحبها لديك.
* الفشل في أداء مهام تنافسية.
* أخرى:..

تفسيرات للأحداث التي تستثير مشاعر الخجل

* الاعتقاد برفض الآخرين لك أو أنهم لن يتقبلوا أفعالك.
* الحكم على ذاتك بالدونية أو أنك شخص أقل من غيرك أو لست أهلاً للمسؤولية.
* الاعتقاد بأنك إنسان فاشل.
* الاعتقاد بأن جسمك أو أجزاءً منه ضخمة أو صغيرة جدًا أو شكلها قبيح.



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 16 من 18)

* المقارنة مع الآخرين والاعتقاد بأنهم أفضل منك.
* الاعتقاد بأنك إنسان غير محبوب.
* الاعتقاد بأنك إنسان سيّء أو كثير الأخطاء.
* الشعور بالنقص.
* الاعتقاد بعدم قدرتك على تحقيق توقعات الآخرين منك.
* الاعتقاد بأن تصرفاتك أو أفكارك أو مشاعرك سخيفة أو تافهة.
* أخرى:...

الخبرات والتغيرات البيولوجية للخجل

* آلام في المعدة والبطن.
* الشعور بالخوف.
* الرغبة في التملص أو الاختفاء.
* الرغبة في التواري عن الأنظار أو تغطية الوجه أو أجزاء من الجسم.
* أخرى:...

الأفعال والتعبيرات الناتجة عن الخجل

* بذل المحاولات في إخفاء صفة أو تصرف عن الأشخاص الآخرين.
* التجنب المقصود للشخص الذي سبب لك الأذى.
* الابتعاد عن الأشخاص الذين قد يوجهون الانتقادات لك.
* الخوف من التهميش أو التجاهل.
* التأتأة في الكلمات وانخفاض مستوى الصوت.
* الانطواء الاجتماعي ومحاولة الابتعاد عن مقابلة الآخرين.
* طأطأة الرأس والتذلل.
* محاولات الاسترضاء وتكرار الاعتذار مرات عدة.
* الإحساس بالدونية مقارنة بالآخرين.
* انحناء الظهر وارتخاء الجسم وتصلب الحركات.
* أخرى:...

التأثيرات اللاحقة للخجل

* تجنب التفكير في الأفعال الخاطئة وكبت المشاعر ومنع العواطف من الظهور.
* ممارسة تصرفات خاطئة أو اندفاعية لتشتيت الانتباه عن التفكير فيما حدث.
* الانشغال المبالغ فيه بالذات.
* تبدد الشخصية، والتفكك والصدمة وفقدان الإحساس.
* لوم الآخرين أو تهديدهم.
* الدخول في مشادات ومشكلات مع الآخرين.
* الانطواء ومشاعر العزلة.
* ضعف في القدرة على حل المشكلات.
* أخرى:...



دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 17 من 18)

كلمات الشعور بالذنب

المذنب الملامة الندم التبرير التأنيب الأسف

الأحداث المستحثة لمشاعر الذنب

* القيام بأفعال خاطئة أو التفكير فيها.
* ممارسه أفعال تتعارض مع القيم الخاصة أو التفكير فيها.
* عدم القيام بعمل قد تعهدت بإنجازه.
* ارتكاب الأخطاء تجاه الذات أو الآخرين.
* إلحاق الأذى بالأشياء أو الآخرين.
* إلحاق الأذى بالذات.
* تذكير الذات بالأفعال الخاطئة التي تم ارتكابها في الماضي.
* أخرى:...

تفسيرات للأحداث التي تستثير مشاعر الذنب

* الاعتقاد بأن أفعالك وتصرفاتك هي السبب الرئيس فيما يحدث لك.
* الاعتقاد بأن تصرفاتك خاطئة أو سيئة.
* التفكير بطريقة «لو أنني تصرفت بطريقة مختلفة ...».
* أخرى:...

الخبرات والتغيرات البيولوجية لمشاعر الذنب

* احمرار الوجه وحرارته.
* العصبية والغضب.
* الشعور بالاختناق.
* أخرى:...

التعبيرات والأفعال الناتجة عن مشاعر الذنب

* محاولة إصلاح الأضرار وتغيير الأخطاء وتعديل الخلل وإزالة النتائج السيئة.
* الاعتراف بالخطأ وطلب الصفح والاعتذار عنه.
* تقديم الهدايا ولعب دور الضحية في محاولة للتخفيف من مشاعر الذنب.
* طأطأة الرأس والانحناء أمام الشخص الآخر.



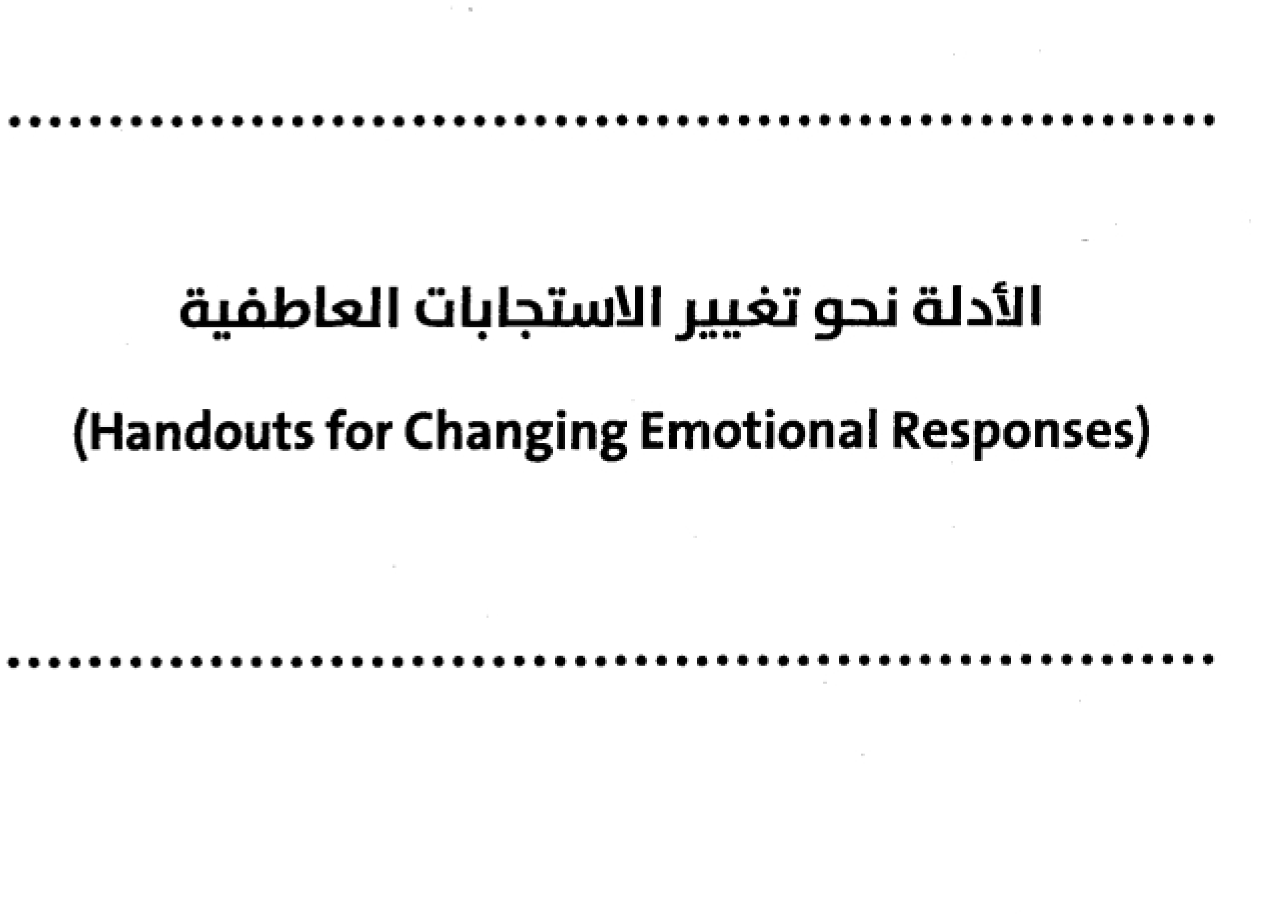
دليل تنظيم المشاعر (06) (الصفحة 18 من 18)

التأثيرات اللاحقة لمشاعر الذنب

* اتخاذ قرارات للتغيير.
* التعديل على السلوك والتصرفات.
* الانضمام إلى برامج المساعدة الذاتية.
* أخرى: ....

كلمات أخرى مهمة حول المشاعر

* الضجر، عدم الرضا، النفور.
* الكرب.
* الخجل، الحساسية، التحفظ، الحياء، عفة النفس، التكتم.
* الحذر، المقاومة، التشكك، الحبسة، الاحتراس.
* الدهشة، الذهول، التعجب، الروعة، الجنون.
* الجرأة، الشجاعة، البسالة، الجسارة.
* القوة، الإحساس بالمنافسة، المقدرة، البراعه.
* الريبة، الشك، الارتياب.
* اللامبالاة، الملل، البلادة، الضجر، التململ، فقدان الصبر، عدم الاكتراث، الفتور.



الأدلة نحو تغيير الاستجابات العاطفية

(Handouts for Changing Emotional Responses)



دليل تنظيم المشاعر (07)

(أوراق عمل تنظيم المشاعر 5 - 8)

نظرة عامة: تغيير الاستجابات العاطفية

Overview: Changing Emotional Responses

تقييم الحقائق

التحقق من ردود الأفعال العاطفية، هل تتناسب مع الموقف؟

التعديل في الاعتقادات والافتراضات لكي تتناسب مع طبيعة الموقف بالتعرف إلى الحقائق التي تساعد على تغيير ردود الأفعال العاطفية.

الفعل «المعاكس»

عندما لا تتناسب ردود الأفعال العاطفية مع الحقائق، وحينما يصبح الفعل العاطفي غير فعّال، فإن التصرف بطريقة معاكسة "في كل المواقف" سيساعد في تغيير الاستجابات العاطفية.

حل المشكلة

عندما تكون الحقائق بحد ذاتها مشكلة، فإن محاولة حلها سيساهم في التقليل من تكرار المشاعر السلبية.



دليل تنظيم المشاعر (8) (الصفحة 1 من 2)

(ورقه عمل تنظيم المشاعر 5)

تقييم الحقائق Check the Facts

الحقائق

تحدث أغلب أفعال البشر ومشاعرهم نتيجة لأساليب تفكيرهم وتفسيراتهم للأحداث، وليس بسبب الأحداث ذاتها.

الحدث ← الأفكار ← المشاعر

كما تؤثر مشاعرنا على أفكارنا واعتقاداتنا تجاه الأحداث

الحدث ← المشاعر ← الأفكار

لذلك، فإن اكتشاف أفكارنا ومحاولة تقييم الحقائق حولها سيساعد في تغيير مشاعرنا وردود أفعالنا العاطفية.

كيف يمكن تقييم الحقائق

1 - تساءل: ما الشعور الذي أود تغييره؟

(انظر إلى دليل تنظيم المشاعر (6): طرائق وصف المشاعر)

2 - تساءل: ما الحدث الذي يستثير المشاعر؟

صف كل الحقائق التي لاحظتها عند حدوث الإحساسات والعواطف.

تجنب إصدار الأحكام أو الحتمية أو التفكير بطريقة الأبيض والأسود.

(انظر إلى دليل اليقظة الذهنية (4): السيطرة على العقل: مهارات "ماذا")

3 - تساءل: ما الأفكار والتفسيرات والافتراضات حول الحدث؟

التفكير في التفسيرات الأخرى المحتملة.

ممارسة الفحص المتأني لكل الجوانب والاتجاهات ووجهات النظر حول الحدث.

تقييم الافتراضات والتفسيرات للتأكد من ملاءمتها مع الحقائق.



دليل تنظيم المشاعر (8) (الصفحة 2 من 2)

4 - تساءل: هل تفترض حدوث التهديد لك؟

تحديد نوع التهديد.

تقييم احتمالية أن يكون التهديد حقيقيًا وقابلاً للحدوث.

التفكير في كل النتائج المحتملة.

5 - تساءل: ما العواقب؟

الافتراض بأن العواقب السيئة سوف تحدث.

افتراض المواجهة والتعامل الجيد مع العواقب (من خلال حل المشكلات، أو مهارات المواجهة المتقدمة أو التقبل المطلق).

6 - تساءل: هل نوع المشاعر وشدتها يتناسب فعلاً مع الحقائق؟

تقييم الحقائق التي تتلاءم مع المشاعر.

التساؤل في العقل الحكيم.

(انظر إلى دليل تنظيم المشاعر (11): اكتشاف الأفعال المعاكسة، ودليل تنظيم المشاعر (13): مراجعة حل المشكلة والفعل المعاكس.



دليل تنظيم المشاعر (8أ) (الصفحة 1 من 2)

((ورقه عمل تنظيم المشاعر (5))

أمثله على المشاعر التي تتلاءم مع الحقائق

Examples of Emotions That Fit the Facts

الخوف	1 - وجود تهديد لحياتك أو لحياة إنسان عزيز عليك. 2 - وجود تهديد لصحتك أو صحة إنسان عزيز عليك. 3 - وجود تهديد لعافيتك أو عافية إنسان عزيز عليك. 4 - أخرى: ....
الغضب	1 - المنع من تحقيق الأهداف المهمة أو الاعتراض على ممارسة نشاطات مرغوبة. 2 - الأذى أو الترويع من الآخرين تجاهك أو تجاه الإنسان العزيز عليك. 3 - التهديد أو الإهانة من الآخرين لك أو للإنسان العزيز عليك. 4 - التهجم على المجموعة الاجتماعية التي تنتمي لها أو تهديدها. 5 - أخرى: ....
الاشمئزاز	1 - لمس الأشياء التي تؤدي إلى التسمم أو التلوث. 2 - التواصل مع شخص تحمل له مشاعر الكراهية العميقة. 3 - التواجد بالقرب من شخص أو مجموعة لديهم أفكار أو سلوكيات قد تلحق الضرر بك أو بالمجموعة التي تنتمي إليها. 4 - أخرى: ....
الحسد	1 - حصول الشخص الآخر أو المجموعة المنافسة على أشياء لا تود أن تكون لهم. 2 - أخرى: ....
الغيرة	1 - أن تتعرض العلاقه المهمة أو الأشياء المفضلة لخطر التحطيم أو الفقدان. 2 - وجود تهديد من شخص آخر بالحصول على العلاقة المهمة أو الأشياء المفضلة. 3 - أخرى: ....



دليل تنظيم المشاعر (8أ) (الصفحة 2 من 2)

الحب	1 - وجود إنسان أو موضوع أو كائنات حية تساهم في تحسين جودة حياتك أو الأشخاص الذين تحبهم. 2 - أن يزيد الإنسان أو الموضوع أو الكائن الحي الآخر من فرص تحقيقك للأهداف في الحياة. 3 - أخرى: ....
الحزن	1 - فقدان شخص أو شيء إلى الأبد. 2 - أن لا تتحقق الأشياء كما تود أن تتوقع. 3 - أخرى: ....
الخجل	1 - أن تتعرض للرفض من شخص أو مجموعة بسبب بعض الخصائص أو الصفات التي لم تكن مقبولة لديهم. 2 - أخرى: ....
الشعور بالذنب	1 - أن تتعارض التصرفات والسلوكيات مع القيم والأخلاقيات. 2 - أخرى: ....

يمكن تبرير شدة ومدة الشعور من خلال:

1 - ما مدى احتمالية حدوث النتائج المتوقعة.

2 - ما مدى أهمية وقوة تلك النتائج.

3 - ما مدى تأثير الشعور على سير الحياة الحالية.



دليل تنظيم المشاعر (9)

(ورقة تنظيم المشاعر 6)

الفعل المعاكس وحل المشكلة: تحديد ما يمكن استخدامه

Opposite Action and Problem Solving: Deciding Which to Use

الفعل المعاكس = تصرف يتناقض مع الرغبة العاطفية.

حل المشكلة = تجنب أو تغيير (حل) الصعوبة أو المشكلة.

تساءل:
هل المشاعر الحالية تتلاءم مع الحقائق؟
تقييم الحقائق

← لا:

تساءل:
هل التصرف وردة الفعل العاطفية فعالة؟
تقييم العقل الحكيم

- نعم: **كن يقظًا** للمشاعر الحالية (دليل تنظيم المشاعر 22) تصرف وتقبَّل كل النتائج إعادة النظر بالفعل المعاكس.
- لا: **لم تفعل شيئًا** تجاه الرغبة العاطفية **تغيير الأفكار** كي تتلائم مع الحقائق (دليل تنظيم المشاعر 8) عمل **الفعل المعاكس** (أدلة تنظيم المشاعر 10 - 19)

← نعم:

تساءل:
هل التصرف وردة الفعل العاطفية فعالة؟
تقييم العقل الحكيم

- لا: لم تفعل شيئًا تجاه الرغبة العاطفية تقييم **الفعل المعاكس** (أدلة تنظيم المشاعر 10 - 11)
- نعم: **كن يقظًا** للمشاعر الحالية (دليل تنظيم المشاعر 22) **تعامل مع** الرغبة العاطفية **حل المشكلة** للتعامل مع المشاعر غير المرغوبة (دليل تنظيم المشاعر 12)



دليل تنظيم المشاعر (10)

(ورقة عمل تنظيم المشاعر (7))

الفعل المعاكس Opposite Action

يستخدم الفعل المعاكس عندما لا تتلاءم المشاعر مع الحقائق أو إذا كان التصرف أو الفعل العاطفي غير فعال.

لكل نوع من المشاعر رغبة ما.

تتغير المشاعر من خلال القيام بالفعل المعاكس لتلك الرغبة

الشعور	الرغبة	الفعل المعاكس
الخوف	التجنب/الهرب	الاقتراب/عدم التجنب
الغضب	الاعتداء	التجنب/التعامل بطريقة لطيفة
الحزن	الانسحاب/العزلة	النشاط
الخجل	التخفي/التجنب	التحدث عما في داخلك للأشخاص الموثوق بهم

كيف يمكن ممارسة الفعل المعاكس خطوة بخطوة.

الخطوة الأولى: حدد نوع واسم الشعور الذي تريد تغييره.

الخطوة الثانية: قيم كل الحقائق والأدلة للتأكد فيما إذا كان ذلك الشعور مبررًا أم لا.

حدد أيضًا شدة مشاعرك ومدتها ومدى ملاءمتها للحقائق.

(مثال: يتلاءم "شعور التوتر" مع الموقف حينما تتعطل السيارة في الطريق، أما "شعور الغضب" فلا يتناسب مع ذات الموقف) ولذلك، فإن الشعور يبرر إذا تلاءم مع الحقيقة.

الخطوة الثالثة: حدد ثم قلّل من الرغبات.

الخطوة الرابعة: تساءل من خلال العقل الحكيم: هل سيكون للتعبير أو للتصرف الذي ستقوم به تأثير فعّال على الموقف؟

في حالة كان الشعور لا يتناسب مع الحقائق أو كان التصرف وردة الفعل العاطفية غير فعّالة.

الخطوة الخامسة: حدّد نوع الأفعال المعاكسة للرغبة السلوكية.

الخطوة السادسة: تصرف بكل الطرائق المعاكسة للرغبات السلوكية.

الخطوة السابعة: كرر الفعل المعاكس للرغبات السلوكية إلى أن تتغير الحالة المزاجية.



دليل تنظيم المشاعر (11) (الصفحة 1 من 9)

(ورقة عمل المشاعر 7)

تحديد الأفعال المعاكسة Figuring Out Opposite Actions

الخوف

يتلاءم شعور الخوف مع الحقائق في الموقف إذا وجد تهديد لـِ:

أ - حياتك أو حياة إنسان آخر يهمك.

ب - صحتك أو صحة إنسان آخر يهمك.

ج - عافيتك أو عافية إنسان آخر يهمك.

د - أمثلة أخرى: ....

تتبع الافتراضات التالية إذا كان الخوف غير مبرر أو أن المشاعر غير فعالة:

الأفعال المعاكسة لمشاعر الخوف

ممارسة الفعل المعاكس للرغبات التي تستثير مشاعر الخوف، على سبيل المثال:

1 - افعل ما تخاف منه ... مرات عدة.

2 - الاقتراب من الأماكن التي تخاف منها، وأداء المهام والأنشطة ومقابلة الناس ممن يستثيرون الخوف لديك.

3 - ممارسة الأفعال التي تزيد من قدراتك في ضبط مشاعر الخوف.

الطرائق التي تساعد في ممارسة الأفعال المعاكسة لمشاعر الخوف.

4 - اجعل عينيك وأذنيك مفتوحة ووجه انتباهك إلى مصدر الخوف؛ تلفت حولك؛ واكتشف.

5 - اجمع معلومات حول الموقف (على سبيل المثال: لاحظ شعورك بالأمان).

6 - حاول أن تغير طريقة وقوفك وحافظ على الثقة في نغمة صوتك.

أبقِ رأسك وعينيك في وضع مرتفع وحافظ على استرخاء الأكتاف.

يكون وضع الجسم بالشكل القائم كي يظهر بشكلٍ أكثر قوة (على سبيل المثال شد الركبتين، الأيدي على الركبة، الأقدام للخارج قليلاً).

7 - التغيير في كيميائية الجسم.

على سبيل المثال: التنفس البطيء بإدخال أكبر كمية من الهواء إلى الصدر وإخراجه ببطء.



دليل تنظيم المشاعر 11 (صفحه 2 من 9)

الغضب Anger

يتلاءم شعور الغضب مع الحقائق الآتية:

أ - وجود ما يمنع تحقيق الأهداف أو أن تتم مقاطعة الممارسات والأنشطة المرغوبة.

ب - أن تتعرض أنت أو شخص عزيز عليك للأذى أو التهديد من الآخرين أو تعرضك شخصيًا.

ج - التعرض للتحرش أو الانتهاك للحقوق من الآخرين.

د - وجود انتهاك حقيقي للكرامة أو النزاهة.

هـ - مثال آخر: ....

تتبع الاقتراحات التالية في حال كان الغضب غير مبررٍ أو أن المشاعر غير فعّالة

الأفعال المعاكسة لمشاعر الغضب

ممارسة الفعل المعاكس للرغبات التي تستثير مشاعر الغضب، على سبيل المثال:

1 - تجنب بأدب ذلك الشخص الذي يستثير غضبك (حاول ألا تلحق الأذى به).

2 - اختلِ بذاتك قليلاً ومارس التنفس البطيء.

3 - حاول التصرف بطريقة لطيفة (أكثر من التفكير بإلحاق الأذى أو الانتقام).

الطرائق التي تساعد في ممارسة الأفعال المعاكسة لمشاعر الغضب.

4 - حاول أن تتفهم وتتعاطف مع الشخص الآخر بأن ترى الموقف من وجهة نظره.

اكتشف الأسباب الحقيقية التي دعت ذلك الشخص إلى التصرف بتلك الطريقة.

5 - تغيير الوضع..

* استرخاء قبضة اليد، والشعور بالراحة في الكفوف والأصابع (تخلص من الشد والاستعداد).
* التقليل من توتر عضلات الصدر والبطن من خلال الاسترخاء.
* التقليل من حالة الشد في الأسنان.
* التخفيف من حالة الشد والألم في عضلات الوجه برسم ابتسامة بسيطة.

6 - إحداث التغييرات في كيميائية الجسم.

على سبيل المثال، ممارسة التنفس الهادئ بإدخال كمية كبيرة من الهواء داخل الصدر وإخراجها ببطء.

أو ممارسة نشاط حركي مثل المشي أو الركض للتخلص من مشاعر الغضب.



دليل تنظيم المشاعر 11 (الصفحة 3 من 9)

الاشمئزاز Disg ust

يتلاءم شعور الاشمئزاز مع الحقائق الآتية:

أ - ملامسة مباشرة للأشياء التي تؤدي إلى التلوث أو التسمم.

ب - الاتصال المباشر مع شخص آخر تحمل مشاعر الكره وعدم المحبة له.

ج - التواجد مع أشخاص ممن يفكرون أو يتصرفون بطريقة قد تلحق الأذى بك أو بالمجموعة التي تنتمي إليها.

د - مثال آخر: ....

تتبع الاقتراحات التالية في حال كان الاشمئزاز غير مبرر أو كانت الأدلة والحقائق حوله غير فعّالة.

الأفعال المعاكسة لمشاعر الاشمئزاز

ممارسة الفعل المعاكس للرغبات التي تستثير مشاعر الاشمئزاز، على سبيل المثال:

1 - اقترب أكثر من مصدر الاشمئزاز، قف قليلاً بجانبه، تناول بعض الطعام والشراب بالقرب منه.

2 - تعامل بطريقة لطيفة مع مصدر الازدراء وتفهم موقف الأشخاص.

الطرائق التي تساعد في ممارسة الأفعال المعاكسة لمشاعر الاشمئزاز

3 - تفهم وتعاطف مع الشخص المثير لمشاعر الاشمئزاز والازدراء لديك.

حاول أن ترى الموقف من وجهة نظره.

اكتشف الأسباب الحقيقية التي دعت ذلك الشخص إلى التفكير أو التصرف بتلك الطريقة المثيرة للاشمئزاز.

4 - تحدى المشاعر البغيضة.

استدعِ الإحساسات الجسمية (النظر، الملامسة، الاستماع، التذوق، الشم).

5 - التغيير في أوضاع الجسم.

الاسترخاء في قبضة اليد، الشعور بالراحة في الكفوف والأصابع (تخلص من الشد والاستعداد) التخفيف من توتر عضلات الصدر والبطن من خلال الاسترخاء.

التقليل من الشد الحاصل في الأسنان.

التخفيف من توتر عضلات الوجه.

رسم ابتسامة بسيطة على الشفاه.

6 - إحداث تغييرات في كيمياء الجسم.

على سبيل المثال، ممارسة التنفس الهادئ بإدخال كمية كبيرة من الهواء إلى الصدر والاحتفاظ بها وإخراجها ببطء كبير.



دليل تنظيم المشاعر (الصفحة 4 من 9)

الحسد Envy

يتناسب شعور الحسد مع الحقائق الآتية:

أ - أن يمتلك الشخص الآخر أو المجموعة من الناس الأشياء التي تريدها أو تحتاجها ولن تستطيع الحصول عليها أبدًا.

ب - مثال آخر: ....

تتبع الاقتراحات التالية إذا كان الحسد غير مبررٍ أو أن الحقائق والأدلة حوله غير فعالة.

الأفعال المعاكسة لمشاعر الحسد

ممارسة الفعل المعاكس للرغبات التي تستثير مشاعر الحسد، على سبيل المثال:

1 - تجنب أن تعتدي أو تدمر الممتلكات الخاصة بالشخص الآخر.

2 - حاول أن تحصي مميزاتك وحسناتك. اكتب قائمة بالأشياء التي تشعرك بالشكر والامتنان بسبب الحصول عليها.

الطرائق التي تساعد في ممارسة الأفعال المعاكسة لمشاعر الحسد

3 - عدد كل المميزات التي تملكها.

حاول ألا تهمل أيًا من تلك المزايا.

تجنب تضخيم حجم الأخطاء والنواقص الموجودة لديك.

4 - حاول ألا تضخّم ما لدى الناس أو تعطيه أكبر من القيمة الحقيقية من خلال تفقد الحقائق والأدلة حوله.

5 - التغيير في أوضاع الجسم

الاسترخاء في قبضة اليد، واستشعار الراحة في الكفوف والأصابع (تخلص من الشد والاستعداد).

التخفيف من التوتر في عضلات الصدر والبطن من خلال الاسترخاء.

التقليل من الشد الحاصل في الأسنان.

التخفيف من توتر عضلات الوجه.

رسم ابتسامة بسيطة على الشفاه.

6 - التغيير في كيميائية الجسم

على سبيل المثال، ممارسة التنفس الهادئ من خلال إدخال كمية كبيرة من الهواء إلى الصدر والاحتفاظ بها ثم إخراجها ببطء كبير.



دليل تنظيم المشاعر 11 (الصفحة 5 من 9)

الغيرة Jealousy

تتناسب مشاعر الغيرة مع الحقائق في المواقف الآتية:

أ - وجود شخص يهدد استمرار علاقة مهمة لديك أو أنه يستعد للحصول على الشيء الذي ترغب فيه.

ب - فقدان العلاقة العاطفية أو تعرضها للخطر أو عدم الاستمرار.

ج - مثال آخر: ....

تتبع الاقتراحات التالية في حال كانت مشاعر الغيرة غير مبررة أو أن الأدلة والحقائق حولها غير فعّالة.

الأفعال المعاكسة لمشاعر الغيرة

ممارسة الفعل المعاكس للرغبات التي تستثير مشاعر الغيرة، على سبيل المثال:

1 - التحرر من الرغبة في التحكم بأفعال وتصرفات الأشخاص الآخرين.

2 - الاستعداد للمشاركة بالأشياء والأشخاص المهمين لديك.

الطرائق التي تساعد في ممارسة الأفعال المعاكسة لمشاعر الغيرة.

3 - التوقف تمامًا عن المراقبة والتجسس.

التوقف عن طرح الأسئلة للتحقيق أين كنت؟ من كان معك؟.

التخلص من «رغبات التحقيق والتحري» التي في داخلك.

4 - حاول ألا تتهرب أو تتجنب واستمع جيدًا إلى كل التفاصيل ووجّه كل أحاسيسك إليها.

اجعل عينيك مفتوحة وتفحص المكان جيدًا من حولك.

اجمع أكبر قدر من المعلومات حول الموقف.

5 - التغيير في أوضاع الجسم.

الاسترخاء في قبضة اليد، والشعور بالراحة في الكفوف والأصابع (تخلص من حالة الشد والاستعداد).

التخفيف من توتر عضلات الصدر والبطن من خلال الاسترخاء.

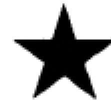
التقليل من الشد الحاصل في الأسنان.

التخفيف من توتر عضلات الوجه.

رسم ابتسامة بسيطة على الشفاه.

6 - إحداث تغيرات في كيمياء الجسم.

على سبيل المثال، ممارسة التنفس الهادئ بإدخال كمية كبيرة من الهواء إلى الصدر والاحتفاظ بها وإخراجها ببطء أكبر.



دليل تنظيم المشاعر 11 (الصفحة 6 من 9)

الحب Love

تتناسب مشاعر الحب مع الحقائق في المواقف التالية (لا نتحدث هنا عن الحب أو التعلق المرضي)

أ - إذا كان حب الشخص أو التعلق بالأشياء أو حتى الحيوانات يساهم في تحسين جودة الحياة ويجعلها تبدو أفضل.

ب - إذا كانت مشاعر الحب تجاه الشخص أو التعلق بالأشياء أو الحيوانات تساعد في تحقيق الأهداف الشخصية.

ج - مثال آخر: ....

تتبع الاقتراحات التالية في حال كانت مشاعر الحب غير مبررة أو أن الأدلة والحقائق حولها غير فعّالة.

الأفعال المعاكسة لمشاعر الحب

ممارسة الفعل المعاكس للرغبات التي تستثير مشاعر الحب، على سبيل المثال:

1 - حاول أن تبتعد عن الشخص أو الحيوان أو الشيء الذي تحبه.

2 - حاول تشتيت الانتباه عن التفكير بالإنسان أو الحيوان أو الموضوع الذي تحبه.

3 - تذكر دائمًا أن هذا الحب والتعلق غير مبرر وليس له معنى (حاول أن تتذكر وتسرد «سلبيات» هذا الحب).

الطرائق التي تساعد في ممارسة الأفعال المعاكسة لمشاعر الحب

4 - تجنب كل الأشياء المثيرة لذكريات الحب تجاه الشخص: الصور، الرسائل، الخطابات، الإيميلات، الهدايا، التذكارات، الأماكن التي جمعتكم يومًا أو تلك التي تمنيت الذهاب معًا لها، وتجنب أيضًا كل الأماكن التي شاهدت المحبوب فيها أو انتظرته عندها.

5 - لا تتحدث بكلمات المحبة تجاه هذا الشخص حتى وإن كان صديقا لك. تعامل معه بفتور كبير (على سبيل المثال: الفتور في الردود والتعليق في فيسبوك وتويتر).

6 - تهيأ للتعامل مع المحبوب جسديًا وكلاميًا بطريقة مختلفة تمامًا في حال كان قريبًا منك:

- لا تضع يدك على كتفه أو تستند عليه.
- لا تقترب كثيرًا منه.
- لا تنظر في وجهه مباشرة.



دليل تنظيم المشاعر (الصفحة 7 من 9)

الحزن Sadness

تتناسب مشاعر الحزن مع الحقائق في المواقف الآتية:

أ - فقدان شخص أو شيءٍ ما للأبد.

ب - عدم القدرة على تحقيق الأشياء المرغوبة أو حدوثها بطريقة ليست متوقعة.

ج - مثال آخر: ....

تتبع الاقتراحات التالية في حال كانت مشاعر الحزن غير مبررة أو أن الحقائق والأدلة حولها غير فعّالة.

الأفعال المعاكسة لمشاعر الحزن

ممارسة الفعل المعاكس للرغبات التي تستثير مشاعر الحزن، على سبيل المثال:

1 - ممارسة النشاطات الفعّالة.

2 - الابتعاد والتجنب أو العزلة.

3 - الممارسة المتقنة للأفعال التي تعزز مشاعر الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية.

(انظر إلى دليل تنظيم المشاعر (19): الإتقان والتطلع إلى الأمام).

4 - ممارسة الأنشطة والأفعال الممتعة.

الطرائق التي تساعد في ممارسة الأفعال المعاكسة لمشاعر الحزن

5 - توجيه الانتباه والتركيز على اللحظة الحالية.

اليقظة الذهنية للمحيط وكل الأشياء والأجزاء الموجودة حولك.

الإحساس العميق بكل الأنشطة والأفعال الجديدة والإيجابية التي تقوم بأدائها.

6 - التفكير في أوضاع الجسم (المحافظة على «إشراقة» الجسم، الرأس مرفوعًا، العينان مفتوحتان» الأكتاف إلى الخلف).

المحافظة على نبرة صوت جميلة.

7 - التغيير في كيمياء الجسم.

على سبيل المثال، ممارسة التنفس الهادئ بإدخال كمية كبيرة من الهواء إلى الصدر والاحتفاظ بها وإخراجها ببطء كبير.

دليل تنظيم المشاعر (11) (الصفحة 8 من 9)



الخجل Shame

يتناسب شعور الخجل مع الحقائق في المواقف الآتية:

أ - احتمالية الرفض أو عدم القبول من الإنسان أو مجموعة الأشخاص المهمة في حياتك بسبب قيامك بأفعال أو تصرفات مخجلة.

ب - مثال آخر: ....

تتبع الاقتراحات التالية في حال كانت كلّ من مشاعر الخجل والذنب غير مبررة أو أن الحقائق والأدلة حولها غير فعّالة.

الأفعال المعاكسة لمشاعر الخجل

ممارسة الفعل المعاكس للرغبات التي تستثير مشاعر الخجل، على سبيل المثال:

1 - الممارسة العلنية للسلوك أو التصرفات التي تشعرك بالخجل (حاول أن تكون أمام أشخاص متقبلين وغير رافضين لك).

2 - الممارسة المتكررة للسلوك الذي يستثير مشاعر الخجل (الابتعاد عن محاولات إخفاء السلوك أو كبته).

الطرائق التي تساعد في ممارسة الأفعال المعاكسة لمشاعر الخجل

3 - تجنب الاعتذار أو محاولة التعويض عن المخالفة التي حدثت.

4 - جمع وتفهم كل المعلومات المتعلقة بالموقف.

5 - التغيير في أوضاع الجسم والتظاهر بالكبرياء. جعل الرأس مرفوعًا، إبراز الصدر، المحافظة على التواصل البصري، أن تكون نبرة الصوت واضحة ومستقرة.

تتبع الاقتراحات التالية في حال كانت مشاعر الخجل غير مبررة أو أن الحقائق والأدلة حولها غير فعّالة ولكن إذا كان الشعور بالذنب مبررًا وله أسباب (بمعنى أن السلوك أو التصرف يتعارض مع القيم الأخلاقية الخاصة بك).

الأفعال المعاكسة لمشاعر الخجل

ممارسة الفعل المعاكس للرغبات التي تستثير مشاعر الخجل، على سبيل المثال:

1 - الممارسة الفعلية للسلوك أمام العامة (الناس المتقبلين وغير الرافضين لك).

2 - الاعتذار عن ذلك التصرف.

3 - محاولة إصلاح المخالفات التي حدثت، وتصحيح الأخطاء التي لحقت بالآخرين.

4 - التعهد بعدم تكرار السلوك مستقبلاً.

5 - تقبل النتائج.

الطرائق التي تساعد في ممارسة الأفعال المعاكسة لمشاعر الخجل

6 - تسامح مع ذاتك وتعرّف إلى الأسباب التي أدت إلى القيام بالفعل.

7 - تخلص من مشاعر الخجل.



دليل تنظيم المشاعر (11) (الصفحة 9 من 9)

الشعور بالذنب Guilt

يتناسب الشعور بالذنب مع الحقائق في المواقف الآتية:

أ - أن تتعارض أفعالك مع القيم الأخلاقية التي تؤمن بها.

ب - مثال آخر: ....

تتبع الاقتراحات التالية في حال كانت مشاعر الذنب والخجل غير مبررة أو أن الحقائق والأدلة حولها غير فعّالة.

الأفعال المعاكسة لمشاعر الذنب

ممارسة الفعل المعاكس للرغبات التي تستثير مشاعر الذنب، على سبيل المثال:

1 - المشاركة مع الآخرين بالصفات والأفعال التي تعبّر عن شخصيتك الحقيقية وخصوصًا أولئك المتقبلون وغير الرافضين.

2 - الممارسة المتكررة للسلوك المؤدي إلى مشاعر الذنب (والابتعاد عن محاولات إخفاء السلوك أو كبته).

الطرائق التي تساعد في ممارسة الأفعال المعاكسة لمشاعر الذنب.

3 - تجنب الاعتذار أو محاوله التعويض عن المخالفة التي حدثت.

4 - جمع وتفهم كل المعلومات حول الموقف.

5 - التغيير من أوضاع الجسم. التظاهر بالكبرياء. جعل الرأس مرفوعًا، إبراز الصدر، المحافظة على الاتصال البصري، أن تكون نبرة الصوت واضحة ومستقرة.

تتبع الاقتراحات التالية في حال كانت مشاعر الذنب غير مبررة أو أن الحقائق والأدلة حولها غير فعالة وكانت مشاعر الخجل مبررة ولها أسباب (بمعنى أن الأشخاص المهمين في حياتك سوف يرفضون ما قمت بفعله).

الأفعال المعاكسة لمشاعر الذنب.

1 - إخفاء السلوك (إذا رغبت في البقاء مع المجموعة).

2 - استخدام المهارات البين شخصية (إذا رغبت في البقاء مع المجموعة).

3 - تغيير اعتقادات الشخص أو المجموعة عنك.

4 - الانضمام إلى مجموعة جديدة متقبلة لآرائك وأفكارك وقيمك.

5 - الممارسة المتكررة للسلوك الذي يشعرك بالذنب مع المجموعة الجديدة.

الطرائق التي تساعد في ممارسة الأفعال المعاكسة لمشاعر الذنب.

6 - تعاطف مع ذاتك.



دليل تنظيم المشاعر (12)

(ورقه عمل تنظيم المشاعر (8))

حل المشكلة Problem Solving

الخطوة الأولى: وصف وتحديد نوع المشكلة.

الخطوة الثانية: مراجعة كل الحقائق والأدلة للتأكد من وجود مشكلة فعلاً.

في حال كانت الحقائق صحيحة	في حال كانت الحقائق غير صحيحة
وتوجد مشكلة فعلاً	ولا توجد مشكلة
استمر للخطوة (3)	**عُد إلى الخطوة رقم (1)**

الخطوة الثالثة: حدد هدفك من حل المشكلة.

- ما الذي تود حدوثه أو تغييره لكي تشعر بالراحة؟
- لابد أن يكون الهدف واضحًا وبسيطًا وقابلاً للتحقيق.

الخطوة الرابعة: التفكير عميقًا في الحلول.

- التفكير في أكبر عدد ممكن من الحلول المتوقعة للمشكلة، ولا بأس من توجيه السؤال للأشخاص الثقة للحصول على آرائهم.
- الابتعاد عن تقييم الحلول المطروحة في هذه المرحلة (يتم في الخطوة الخامسة التقييم للحلول).

الخطوة الخامسة: اختيار الحل الذي يتناسب مع الهدف ويساعد على تحقيقه.

- لا بأس من اختيار نوعين من الحلول في حال عدم التأكد.
- كتابة قائمة تحتوي على الإيجابيات والسلبيات للمقارنة بين الحلول المختلفة.
- اختيار الحل الأفضل من بين الحلول ثم البدء في تنفيذه.

الخطوة السادسة: البدء في تطبيق ذلك الحل.

- العمل! حاول تنفيذ الحل.
- تكون الممارسة خطوة بخطوة.

الخطوة السابعة: تقييم كل النتائج المترتبة على استخدام الحل؛ هل الحل مفيد؟ نعم، هل كان الحل غير مفيد؟ نعم، إذًا عُد إلى الخطوة رقم (5) واختر نوعًا آخر من الحلول.

دليل تنظيم المشاعر (13) (الصفحة 1 من 7)

(أوراق عمل تنظيم المشاعر 6، 7، 8)

مراجعة الفعل المعاكس وحل المشكلة

Reviewing Opposite Action and Problem Solving

	الأحداث المبررة	التصرف بعكس الرغبات العاطفية (للأحداث غير المبررة)	التعامل مع الرغبة العاطفية، حل المشكلة أو التجنب (للأحداث غير المبررة)
الخوف	أ - الحياة في خطر. ب - الصحة في خطر. ج - العافية في خطر.	1 - افعل ما تخاف منه المرة تلو الأخرى. 2 - الاقتراب أكثر من الشيء الذي تخاف منه. 3 - افعل أشياء تزيد من مشاعر القوة والتحكم والسيطرة.	1 - الابتعاد عن مصدر الخوف. 2 - إزالة مصدر التهديد. 3 - الممارسة للأشياء التي ستزيد من الشعور بالقوة والتحكم بالشيء المثير للخوف. 4 - تجنب الحدث المخيف.



دليل تنظيم المشاعر (13) (الصفحة 2 من 7)

	الأحداث المبررة	التصرف بعكس الرغبات العاطفية (للأحداث غير المبررة)	التعامل مع الرغبة العاطفية، حل المشكلة أو التجنب (للأحداث غير المبررة)
الغضب	أ - المنع من تحقيق الأهداف المهمة أو ممارسة النشاطات المرغوبة. ب - إلحاق الأذى الجسدي أو العاطفي بالشخص العزيز عليك. ج - التحرش بك أو الاعتداء عليك أو بالشخص الذي تحبه أو كنت مسؤولاً عنه.	1 - التجنب بأدب. 2 - الابتعاد لبعض الوقت. 3 - التعامل مع الموقف بطريقة لطيفة ومؤدبة. 4 - أن تتخيل نفسك مكان الشخص الآخر وتفكر مثله كي تتعرف لمَ قام بالفعل الذي أغضبك. 5 - التفكير بالأسباب الحقيقية التي أدت لهذا التصرف.	1 - الدخول في شجار لمقاومة التهديد والاعتداء. 2 - التغلب على الحواجز والعواقب التي تمنع تحقيق الأهداف. 3 - العمل على منع الاعتداء والتحرش مستقبلاً. 4 - الابتعاد وتجنب الأشخاص المسببين للأذى.
الاشمئزاز	أ - الملامسة للأشياء المسببة للتلوث أو التسمم. ب - الاقتراب من شخص أو مجموعة تعتقد بأنهم قد يلحقون الأذى بك.	1 - الاقتراب أكثر، التقبل. 2 - التعامل بطريقة لطيفة. 3 - التعامل مع مشاعر النفور. 4 - مشاهدة ذلك الموقف من وجهة نظر الشخص الآخر.	1 - إزاله/تنظيف الأشياء البغيضة. 2 - توجيه طلب مباشر بضرورة إيقاف التصرفات المسببة للأذى والتلوث. 3 - التجنب والابتعاد عن الأشخاص المؤذين. 4 - تفهم لماذا يقوم الشخص بالسلوك المسبب للاشمئزاز؟





دليل تنظيم المشاعر (13) (الصفحة 3 من 7)

	الأحداث المبررة	التصرف بعكس الرغبات العاطفية (للأحداث غير المبررة)	التعامل مع الرغبة العاطفية، حل المشكلة أو التجنب (للأحداث غير المبررة)
الحسد	أ - حصول شخص أو مجموعة على الأشياء التي تريدها أو ترغب في الحصول عليها.	1 - مقاومة الرغبة في تحطيم أو الاعتداء على ممتلكات الأشخاص الآخرين. 2 - إحصاء الأشياء والممتلكات الخاصة. 3 - التفكير بأهمية الممتلكات الخاصة بالنسبة إليك. 4 - الابتعاد عن تضخيم الأهمية والقيمة لما يملكه الآخرون.	1 - محاولة تحسين الظروف ونمط الحياة الشخصية. 2 - تُمني الخير للآخرين. 3 - التقليل من قيمة ما يملكه غيرك بالنسبة إليك. 4 - «النظر بإيجابيه وتفاؤل». 5 - تجنب الأشخاص الذين يملكون أفضل وأكثر منك.
الغيرة	أ - أن تتعرض علاقة خاصة أو مهمة لخطر الفقد أو الانتهاء. ب - التهديد من شخص آخر بالحصول على العلاقة الخاصة أو الأشياء القيمة.	1 - تجنب محاولات السيطرة والتحكم بأفعال الآخرين. 2 - مشاركة الآخرين بما لديك. 3 - التوقف عن عمليات التجسس والتلصص. 4 - الابتعاد عن محاولات التجنب والعمل على جمع أكبر عدد من المعلومات حول الموقف.	1 - المحافظة على الممتلكات الخاصة. 2 - المحافظة على استمرار العلاقة المهمة أو المرغوبة (القتال لأجل العلاقة). 3 - إنهاء العلاقة.





دليل تنظيم المشاعر (13) (الصفحة 4 من 7)

	الأحداث المبررة	التصرف بعكس الرغبات العاطفية (للأحداث غير المبررة)	التعامل مع الرغبة العاطفية، حل المشكلة أو التجنب (للأحداث غير المبررة)
الحب	أ - المحبة الحقيقية للشخص أو الحيوان أو الأشياء والإعجاب بها مما يساهم في تحسين نوعية وجودة الحياة الخاصة أو الحياة لأولئك الأشخاص الذين تحبهم أو كنت مسؤولاً عنهم. ب - المحبة الحقيقية للشخص أو الحيوان أو الأشياء ممّا يساهم في تحقيق وإنجاز الأهداف الشخصية.	1 - تجنب الشخص أو الحيوان أو الشيء الذي تحبه. 2 - تشتيت الانتباه عن التفكير بالشيء المحبوب. 3 - الابتعاد عن كل الأشياء والأماكن التي تذكر بالمحبوب. 4 - تذكير الذات دائمًا بأن تلك المحبة زائفة ولا مبرر لها.	1 - البقاء مع الشخص أو الحيوان أو الشيء المحبوب فترات أطول. 2 - ملامسة ومعانقة ذلك الشيء. 3 - الابتعاد قدر الإمكان بعد الانفصال أو الغياب الطويل. 4 - بذل المحاولات الجادة لإعادة ذلك الشيء المحبوب كما كان في حال فقدانه أو غيابه.

دليل تنظيم المشاعر (13) (الصفحة 5 من 7)

	الأحداث المبررة	التصرف بعكس الرغبات العاطفية (للأحداث غير المبررة)	التعامل مع الرغبة العاطفية، حل المشكلة أو التجنب (للأحداث غير المبررة)
الحزن	أ - فقدان الشخص أو الشيء للأبد. ب - حصول الأشياء بطريقة ليست متوقعة أو بعكس ما تتمنى أو تريد.	1 - ممارسة الأنشطة السلوكية. 2 - الابتعاد عن التجنب والعزلة. 3 - ممارسة الأفعال التي تجلب مشاعر القوة والثقة. 4 - ممارسة الأنشطة الممتعة. 5 - التركيز أكثر على الأحداث والنشاطات الممتعة.	1 - حزن الفقد، التذكارات، زيارة القبر الذي يرقد فيه المفقود (لكن، لا تسمح للحزن أن يطول أكثر مما ينبغي). 2 - استرداد/إعادة المفقود إذا كان ذلك ممكنًا. 3 - إعادة بناء حياة خالية من ذلك الشخص أو الشيء المفقود. 4 - تعداد الإيجابيات. 5 - ممارسة الأفعال التي تجلب مشاعر القوة والثقة. 6 - طلب المساعدة من الآخرين. 7 - تقبل العون من الآخرين. 8 - «النظرة الإيجابية والمتفائلة».



دليل تنظيم المشاعر (13) (الصفحة 6 من 7)

	الأحداث المبررة	التصرف بعكس الرغبات العاطفية (للأحداث غير المبررة)	التعامل مع الرغبة العاطفية، حل المشكلة أو التجنب (للأحداث غير المبررة)
الخجل	أ - الرفض أو عدم القبول من شخص أو مجموعة بسبب السلوك أو الصفة الشخصية.	1 - الممارسة للصفة أو السلوك في الأماكن العامة (خصوصًا مع أولئك الأشخاص الذين لا يرفضون وجودها). 2 - تكرار ذلك السلوك دون إخفاء أو كبت. 3 - في حالة التعارض بين السلوك والمبادئ الأخلاقية الخاصة بك تسامح مع ذاتك واغفر لها ما حدث.	1 - إخفاء ما سوف يسبب لك الرفض. 2 - التعامل اللطيف مع المسيئين. 3 - تغيير السلوك أو الصفة الشخصية لكي تصبح أكثر ملاءمة. 4 - الابتعاد عن المجموعة الرافضة للتعامل معك. 5 - البحث عن مجموعة أخرى أكثر تقبلاً للسلوكيات والصفات الشخصية الخاصة بك. 6 - العمل على تغيير القيم أو الاعتقادات عن تلك الصفة أو السلوك.



دليل تنظيم المشاعر (13) (الصفحة 7 من 7)

	الأحداث المبررة	التصرف بعكس الرغبات العاطفية (للأحداث غير المبررة)	التعامل مع الرغبة العاطفية، حل المشكلة أو التجنب (للأحداث غير المبررة)
الشعور بالذنب	أ - أن يتعارض السلوك أو التصرف مع المبادئ الأخلاقية الخاصة بك.	1 - الممارسة للأفعال التي قد تُشعر بالذنب والخطيئة أكثر وأكثر. 2 - الممارسة الفعلية للسلوك أمام الناس (خصوصًا أولئك الأشخاص الذين لن يرفضوا مشاهدة ذلك السلوك). 3 - التوقف عن ممارسة ذلك السلوك. 4 - استخدم المهارات الشخصية. 5 - العمل على تغيير القيم الخاصة بالمجموعة والبحث عن أخرى جديدة عن ذلك السلوك.	1 - البحث عن التسامح والغفران. 2 - إصلاح ما تم تدميره، وعمل الأفضل (إذا كان الإصلاح غير ممكن فلابد من بذل محاولات من أجل توفير الوقاية أو الحماية للآخرين من التعرض للأذى). 3 - تقبل كل النتائج الممكنة. 4 - الابتعاد عن ارتكاب أو ممارسة الأفعال التي تتعارض أو تنتهك القيم الخاصة مستقبلاً.

أدلة التقليل من مثيرات التفكير العاطفي

(Handouts for Reducing Vulnerability to Emotion Mind)



دليل تنظيم المشاعر (14)

(أوراق عمل تنظيم المشاعر 9 - 14)

نظرة عامة: التقليل من مثيرات التفكير العاطفي، بناء حياة ذات قيمة ومعنى

Overview: Reducing Vulnerability to Emotion Mind - Building a Life Worth Living

إن الطريقة الأفضل في تذكر المهارات هي بحفظ الاختصار (ABC PLEASE)

A	**تراكم المشاعر الإيجابية** Accumulate Positive Emotions على المدى القريب: فعل الأشياء الممتعة والممكنة الآن. على المدى البعيد: العمل على إحداث تغييرات مهمة في أسلوب الحياة تؤدي إلى تهيئة الظروف المناسبة للحصول على حياة إيجابية في المستقبل. "بناء حياة ذات معنى وقيمة".

B	**البناء المُتقن** Build Mastery الممارسة للأفعال والسلوكيات التي تؤدي إلى الشعور بالثقة والقوة والاعتزاز والكفاءة، وتقلل من مشاعر الإحباط والعجز.

C	**التعامل المُسبق مع المواقف العاطفية** Cope Ahead of time with Emotional Situations التدرب على خطة مسبقة بهدف تهيئة النفس للتعامل ومواجهة الأحداث العاطفية

Please **Physical, Eating, Attiring mood, Sleep; Exercise**	**المحافظة على السلامة الذهنية من خلال المحافظة على السلامة الجسدية** معالجة الأمراض الجسدية Physical، التوازن في الأكل Eating، تجنب المواد المسببة لاضطراب المزاج Altering، التوازن في النوم Sleeping، التمارين Exercise



دليل تنظيم المشاعر (15)

(أوراق عمل تنظيم المشاعر 9، 10، 13)

تراكم المشاعر الإيجابية: المدى القريب

Accumulating Positive Emotions: Short Term

تراكم المشاعر الإيجابية على المدى القريب من خلال الممارسة الفعلية للأشياء الآتية:

بناء الخبرات الإيجابية الآن

- التزايد في الأحداث الممتعة المؤدية إلى المشاعر الإيجابية.
- الممارسة الفعلية لعمل واحد ممتع - على الأقل - كل يوم يتم اختياره من قائمة الأحداث الممتعة.
  (انظر إلى دليل تنظيم المشاعر 16)
- ممارسة الفعل المعاكس، الابتعاد عن التجنب (Avoid Avoiding).
- اليقظة الذهنية للأحداث الممتعة (تجنب التعدد في المهام).

اليقظة الذهنية للخبرات الإيجابية

- تركيز الانتباه على اللحظات الإيجابية في حال حدوثها والابتعاد عن التعددية في أداء المهام.
- إعادة توجيه الانتباه في حال التشتت أو التفكير بطريقة سلبية.
- الانخراط والمشاركة الفعّالة في كل الخبرات الإيجابية.

التغافل وعدم الانشغال بالقلق والتوتر

في حالة:

- انتهاء الخبرة الإيجابية.
- الشعور باستحقاق تلك الخبرة الإيجابية.
- توقع حدوث خبرات إيجابية أكثر في المستقبل.

دليل تنظيم المشاعر (16) (الصفحة 1 من 5)

(أوراق عمل تنظيم المشاعر 9، 10، 13)

قائمة الأحداث الممتعة Pleasant Events List

1. عمل الصيانة للسيارة.
2. التخطيط للحصول على وظيفة.
3. التخلص من الديون (أو التقليل من كميتها).
4. تجميع الأشياء (الكروت، العملات المعدنية، الطوابع، الحجارة، الأصداف البحرية ...).
5. الحصول على إجازة.
6. التخطيط لما بعد الانتهاء من المدرسة أو الجامعة.
7. إعادة تدوير الأشياء.
8. الخروج في نزهة مع إنسان عزيز.
9. الاسترخاء.
10. الذهاب إلى السينما أو مشاهدة الأفلام.
11. الهرولة، الركض.
12. التفكير في "إنهاء كل الأعمال اليومية المطلوبة".
13. الاستماع إلى الموسيقى.
14. استرجاع الذكريات عن الحفلات والمناسبات السابقة.
15. شراء مستلزمات جديدة للمنزل.
16. الاستلقاء تحت أشعة الشمس.
17. التخطيط للحصول على وظيفة جديدة.
18. الضحك.
19. استرجاع الذكريات عن الرحلات السابقة.
20. الاستماع إلى الأشخاص الآخرين.
21. قراءة المجلات والجرائد.
22. ممارسة الهوايات المختلفة (مثل جمع الطوابع، بناء النماذج ...).
23. السهر مع الأصدقاء.
24. التخطيط للأنشطة اليومية.
25. المقابلة مع الأشخاص الجدد.
26. استرجاع المشاهد الجميلة.
27. الاقتصاد في صرف النقود.
28. العودة إلى المنزل من العمل.
29. الأكل.
30. ممارسة الكاراتيه، الجودو، اليوغا.
31. التخطيط للتقاعد.
32. إصلاح الأعمال حول المنزل.
33. العمل على صيانة الآلات (السيارات القوارب،..).
34. استرجاع كلمات الأشخاص الأعزاء ومآثرهم.
35. ارتداء ملابس مختلفة.
36. الاستمتاع بالليالي الهادئة.
37. الاعتناء بالأشجار والنباتات.
38. البيع والشراء في الأسواق.
39. السباحة.
40. الرسم والخربشه.
41. التمارين الرياضية.
42. تجميع الأشياء والمواد القديمة.
43. حضور الاحتفالات والمناسبات.
44. التفكير في شراء الأشياء.
45. لعب رياضة الغولف.
46. لعب كرة القدم.
47. ممارسة الطائرات الشراعية.
48. النقاشات مع الزملاء والأصدقاء.
49. حضور المناسبات العائلية.
50. ركوب الدراجات الهوائية.

دليل تنظيم المشاعر (16) (الصفحة 2 من 5)

51. الجري.
52. التخييم في البرية.
53. المشي مع الإنشاد حول المنزل.
54. تنسيق الورود.
55. ممارسة العبادات الدينية.
(الذهاب إلى المسجد، حضور الدروس ...)
56. ترتيب وتنظيم الأدوات.
57. الذهاب إلى الشاطئ.
58. التفكير بطريقة "أنا إنسان جيد ومتعافٍ".
59. الحصول على يوم خالٍ جدًا من الأعمال.
60. حضور اجتماعات رفاق الصف والمدرسة.
61. التزلج، أو التزلج بالألواح التزلج، على أحذية ذات إطارات.
62. الإبحار أو قيادة القوارب المائية.
63. السفر أو السياحة.
64. الرسم.
65. ممارسة شيء ما بانتظام.
66. التطريز أو غزل الصوف ...
67. النوم.
68. قيادة السيارة.
69. الترفيه والتسلية في الاحتفالات.
70. الذهاب إلى المطاعم (المكشوفه، العائلية ...).
71. التفكير في الزواج.
72. الصيد.
73. الغناء مع المجموعات.
74. ممازحة الآخرين.
75. العزف على آلة موسيقية.
76. ممارسة الفنون والحرف اليدوية.
77. تصميم الهدايا للآخرين.
78. شراء/تحميل الأغاني.
79. مشاهدة حلقات الملاكمة أو المصارعة.
80. التحضير للاحتفلات والمناسبات.
81. الطبخ.
82. التنزه.
83. الكتابة (الكتب، الشعر، المقالات).
84. الخياطة.
85. شراء الملابس.
86. العشاء خارج المنزل.
87. تنفيذ الأعمال المختلفة.
88. مناقشة محتوى الكتب أو المشاركة في أندية الكتاب.
89. السياحة ومشاهدة معالم المدن.
90. صبغ الأظافر/والعناية بالأقدام والوجه.
91. الذهاب إلى دور التجميل.
92. النهوض صباحًا لقراءة الجرائد وتناول القهوة.
93. لعب التنس.
94. السلام والتقبيل.
95. اللعب مع الأطفال والعناية بهم.
96. التفكير بطريقة "أنا أملك كثيرًا مقارنة بباقي الناس".
97. الذهاب إلى الاحتفالات والمسارح.
98. أحلام اليقظة.
99. التخطيط لإكمال الدراسة.
100. ممارسة الجنس.
101. قيادة السيارات.
102. طلاء وترتيب الأثاث.
103. مشاهدة التلفاز.
104. إعداد القوائم للمهام.

دليل تنظيم المشاعر (16) (الصفحة 3 من 5)

105. المشي بين الأشجار أو على ضفاف الأنهار.
106. شراء الهدايا.
107. إنجاز المهام المختلفة.
108. مشاهدة الرياضات (سباق السيارات أو سباق الخيول).
109. التدريس.
110. التصوير.
111. صيد الاسماك.
112. التخطيط للأحداث الممتعة.
113. تخفيف الوزن.
114. اللعب مع الحيوانات.
115. التحليق بالطائرات.
116. قراءة الروايات الخيالية.
117. التمثيل.
118. الاختلاء بالذات.
119. كتابة اليوميات أو الرسائل.
120. التنظيف.
121. قراءة الروايات الواقعية.
122. اصحاب الأطفال.
123. الرقص.
124. رفع الأثقال.
125. الخروج في نزهة.
126. التفكير: "لقد فعلت ذلك بطريقة رائعة" بعد القيام بأعمال معينة.
127. التأمل، اليوغا.
128. الأكل مع الأصدقاء.
129. صعود المرتفعات والجبال.
130. لعب الهوكي.
131. العمل بالفخار والطين.
132. القيام بالفنون الزجاجية.
133. التزلج.
134. ارتداء الملابس الأنيقة.
135. التفكير في طرائق التحسن والتطور.
136. شراء الأشياء الصغيرة (العطور؛ الكرات الصغيرة ...).
137. المحادثات الهاتفية.
138. زيارة المتاحف.
139. ترديد الأذكار والأدعية.
140. إشعال الشمعات.
141. التجديف في المياه.
142. لعب البولينج.
143. الاحتطاب.
144. تخيل أحداث المستقبل.
145. الانتظام في فصول تعلم الرقص والباليه.
146. المشاركة في النقاشات.
147. الجلوس في المقاهي.
148. الاعتناء بأحواض السمك.
149. المشاركة في الأحداث "التاريخية".
150. النسيج والحياكة.
151. حل الكلمات المتقاطعة.
152. الرمي في بركة المياه.
153. إرسال الرسائل.
154. قول "أنا أحبك".
155. لعبه الغميمة، أو تبادل رمي الكرة.
156. رمي الكرة في السلة.
157. مشاهدة الصور أو المشاركة في رؤيتها.
158. التفكير في الأفعال الجيدة التي قمت بأدائها.
159. حل الألغاز الذهنية.



دليل تنظيم المشاعر (16) (الصفحة 4 من 5)

160. المناقشات السياسية.
161. شراء الكتب.
162. أخذ حمام ساونا.
163. تفقد الأغراض في المستودع.
164. التفكير في الشئون العائلية.
165. استرجاع ذكريات الطفولة الممتعة والجميلة.
166. التباهي بالإنجازات ولفت النظر إليها.
167. ركوب الخيل.
168. عمل الأشياء الجديدة.
169. العمل على الأحاجي والصور المتقطعة.
170. لعب الورق "الشدة".
171. التفكير بطريقة "أنا شخص قادر على التغلب على الصعاب".
172. أخذ غفوة.
173. اكتشاف الروائح المفضلة.
174. إرسال الكروت إلى الأعزاء.
175. إرسال الرسائل النصية للآخرين.
176. الألعاب اللوحية (مثال: المونوبولي).
177. وضع القطع الصغيرة على الملابس.
178. عمل العصائر وتناولها.
179. وضع "الميك أب".
180. التفكير في شؤون الأصدقاء.
181. إكمال الأعمال التي تشعر معها بالسعادة.
182. مفاجأة الأصدقاء بأشياء يحبونها.
183. تصفح الإنترنت.
184. ألعاب الفيديو.
185. إرسال الإيميلات للأصدقاء.
186. التزلج على الجليد.
187. عمل قصات للشعر.
188. تحميل برامج الكمبيوتر.
189. شراء الأقراص الإلكترونيه أو التحميل من (ITunes).
190. مشاهدة الرياضات على التلفاز.
191. الاعتناء بالحيوانات الأليفة.
192. المشاركة في الأعمال التطوعية.
193. مشاهدة ستاند – اب كوميدي على اليوتيوب.
194. السير في الحديقة.
195. المشاركة في الأنشطة العامة.
196. عمل مدونة خاصة.
197. النضال لأجل قضية.
198. عمل التجارب.
199. التعبير عن المحبة لشخص ما.
200. الخروج في الرحلات البرية، المشي في الطبيعة، اكتشاف الأماكن.
201. تجميع المواد الطبيعية (مثل: النباتات البرية أو قطف الفواكه أو مع الحطب).
202. الذهاب إلى الأسواق الشعبية أو التجمعات التجارية.
203. الذهاب إلى حديقة الحيوانات، أو السيرك أو المهرجانات أو الحدائق العامة.
204. الذهاب إلى المكتبة.
205. الانضمام أو تشكيل المجموعات.
206. تعلّم أشياء جديدة.
207. الاستماع إلى الأصوات في الطبيعة.
208. مشاهدة القمر والنجوم.
209. أداء الأعمال خارج المنزل (مثل: تقليم الأشجار، وترتيب واجهة المنزل).
210. لعب الرياضات المختلفة (كرة السلة، كرة القدم، رمي الطبق، كرة اليد، كرة المضرب، التنس، السكواش، الكرة الطائرة).



دليل تنظيم المشاعر (16) (الصفحة 5 من 5)

211. اللعب في الرمال وجداول المياه والأعشاب والحصى الصغيرة.
212. المشاركة في النقاشات الاجتماعية.
213. مشاهدة الرسوم المتحركة.
214. مشاهدة أو قراءة القصص المرعبة.
215. إعادة ترتيب أو تنظيم شكل الغرفة أو المنزل.
216. بيع وشراء الأشياء.
217. القيادة على الرمال الكثيفة.
218. التواصل الاجتماعي.
219. أخذ الحمام البارد.
220. تعلم اللغات الأجنبية.
221. التحدث في الهاتف.
222. تركيب الأغاني والمقاطع.
223. التوفير عند الشراء.
224. استخدام الكمبيوتر.
225. زيارة المرضى والمصابين.

أخرى: ....



دليل تنظيم المشاعر (17) (الصفحة 2 من 2)

الخطوة السادسة: حدد الخطوات التي يجب عملها لتحقيق ذلك الهدف.

تساءل: ما الخطوات البسيطة التي يجب عملها لتحقيق هذا الهدف.

أمثلة: زيادة المواقع والاطلاع على نوع الوظائف المتاحة عبر الإنترنت.

إرسال الطلبات وتعبئة النماذج وكتابة السيرة الذاتية.

التعرف إلى الفوائد والمميزات من ممارسة تلك الوظيفة.

الخطوة السابعة: البدء في عمل الخطوة الأولى الآن.

مثال: زيارة المواقع والاطلاع على نوع الوظائف المتاحة عبر الإنترنت.



دليل تنظيم المشاعر (18) (الصفحة 1 من 4)

(أوراق عمل تنظيم المشاعر 10، 12، 13)

قائمة المبادئ والأولويات Values and Priorities List

باستخدام العقل الحكيم، فإنني أعتقد أن المهم بالنسبة لي هو:

أ - بناء العلاقات

1. إصلاح العلاقات القديمة.
2. البحث عن علاقات جديدة.
3. العمل على تحسين العلاقات الحالية.
4. إنهاء بعض العلاقات الضارة.

أخرى: ....

ب - الانضمام إلى مجموعة

5. الحصول على علاقات مرضية وقريبة من الآخرين.
6. الشعور بالانتماء.
7. الحصول على الحب والتقدير.
8. المشاركة مع الآخرين وتكوين الصداقات.
9. بناء عائلة، أو البقاء أقرب إلى أفراد الأسرة.
10. إنجاز الأعمال مع الآخرين.

أخرى: ....

ج - القوة والقدرة على التأثير في الآخرين:

11. الإحساس بالقوة في تقبل أو عدم تقبل تصرفات الآخرين أو الرغبة في السيطرة عليهم.
12. القيادة.
13. جمع الأموال.
14. الحصول على احترام الآخرين.
15. النجاح وتحقيق الشهرة والحصول على المكانة.
16. التنافس الشريف مع الآخرين.
17. الشهرة والقبول الاجتماعي.

أخرى: ....

دليل تنظيم المشاعر (الصفحة 2 من 4)



د - إنجاز الأعمال في الحياة:

18. تحقيق الأهداف المهمة؛ المشاركة في إنجاز الأعمال القيمة.
19. الإنتاجية.
20. العمل الجاد في تحقيق الأهداف.
21. الطموح والشغف.

أخرى: ....

هـ - الحصول على حياة ممتعة ومرضية:

22. الاستمتاع بأوقات جميلة.
23. السعادة والبحث عن أشياء تدعو للمرح.
24. الاستمتاع بأوقات فراغ أطول.
25. الاستمتاع بالأعمال التي أقوم بها.

أخرى: ....

و - الحفاظ على حياة مليئة بالأحداث والعلاقات والأشياء المثيرة:

26. تجربة الأشياء الجديدة والمختلفة في الحياة.
27. الجرأة والمغامرة.
28. حياة مثيرة جدًا.

أخرى: ....

ز - التعامل المحترم

29. التواضع والبساطة وعدم الاهتمام إلى لفت الانتباه.
30. الالتزام بالعادات والتقاليد، والتصرف السليم.
31. اتباع القواعد والمبادئ الخاصة.
32. التعامل الجيد والمحترم مع الآخرين.

أخرى: ....

ح. الاعتماد على الذات:

33. اتباع القيم والتعاليم الخاصة.



دليل تنظيم المشاعر (الصفحة 3 من 4)

34. الابتكار، والإبداع، والتفكير بطريقة مختلفة.

35. اتخاذ القرارات والعمل على تنفيذها.

36. الاستقلالية، والاعتناء بالنفس والاهتمام بالأشخاص تحت مسؤوليتي.

37. الحرية في التفكير والتعامل والقدرة على التصرف وفقًا للأولويات.

أخرى: ....

ط - الالتزام الديني:

38. الاهتمام بالتعاليم والالتزام بالمبادئ الدينية.

39. ممارسة العبادات.

40. فهم المعاني والواجبات الشخصية والهدف الحقيقي من الحياة.

41. الإيمان بمشيئة الله سبحانه وتعالى (وقدرته العظمى) والبحث عن معنى في الحياة.

أخرى: ....

ي - الشعور بالأمان:

42. الحياة المطمئنة والمحيط الآمن.

43. الصحة الجسدية السليمة واللياقة البدنية.

44. الدخل المادي الثابت للحصول على الحاجات الأساسية لك وللأسرة.

أخرى: ....

ك - الاعتراف بأهمية الأشياء:

45. العدل، والتعامل المتساوي مع الناس، وضرورة تساوي الفرص.

46. الانفتاح الذهني وفهم الآخرين.

47. العناية بالطبيعة والبيئة المحيطة.

أخرى: ....

ل - المساهمة المجتمعية:

48. مساعدة الآخرين وخصوصًا أولئك المحتاجين، والعناية بهم وتقديم العون لهم وتحسين أوضاعهم.

49. الوفاء مع الأصدقاء والإخلاص مع الناس القريبين والتعهد بالمشاركة الفعّالة بالقيم والأفكار المبادئ والأخلاق.



دليل تنظيم المشاعر (الصفحة 4 من 4)

50. النضال من أجل تحقيق الأهداف الخاصة ضمن المجموعة التي تنتمي إليها.

51. تقديم التضحيات للآخرين.

أخرى: ....

م - العمل على تطوير الذات:

52. تحسين وتطوير فلسفة خاصة في الحياة.

53. القيام بالأشياء المهمة والمساعدة في تطوير الذات وزيادة مستوى النضج والارتقاء.

أخرى: ....

ن - الاستقامة:

54. الصدق، الاعتراف والالتزام بالاعتقادات الخاصة.

55. التصرف كإنسان مسؤول، واختيار الألفاظ عند التحدث مع الآخرين.

56. الشجاعة في مواجهة أحداث الحياة.

57. التعامل بالمعروف مع الآخرين، وإصلاح الأخطاء التي ارتكبت بحق الآخرين.

58. قبول الذات والآخرين والحياة والابتعاد عن الاستياء والامتعاض.

أخرى: ....

س - أخرى: ....

....

....



دليل تنظيم المشاعر (19) (الصفحة 1 من 2)

(أوراق عمل تنظيم المشاعر 12، 13)

البناء المتَقن والتعامل المسَبق

Build Mastery and Cope Ahead

البناء المتقن

1 - التخطيط لعمل شيء واحد على الأقل يوميًا للشعور بالإنجاز.

مثال: ....

2 - التخطيط للنجاح، تجنب الفشل.

- افعل شيئًا ما بطريقة مختلفة ولكنها ممكنة.

3 - التعامل المتدرج مع الصعوبات.

- إذا كانت المهمة المراد تحقيقها صعبة، ابدأ بعمل شيء أقل صعوبة وحاول تأجيل تلك المهمة إلى وقتٍ لاحق.

4 - التحدي.

- إذا كانت المهمة المراد تحقيقها سهلة جدًا، فلابد من ممارسة شيء آخر أكثر صعوبة كنوع من التحدي وإثبات الذات.

التعامل المسبق مع المواقف الصعبة.

1 - **وصف** الموقف المثير للسلوك غير المرغوب.

- التحقق من الحقائق والأدلة. حاول أن تكون محددًا في وصف الموقف.
- تسمية المشاعر والسلوكيات التي تمنع من ممارسة واستخدام المهارات.

2 - **اتخاذ قرار** المواجهة والتعامل وحل المشكلة واستخدام كل المهارات التي ستساعد في تجاوز ذلك الموقف.

- التحديد: كتابة مفصلة عن الطريقة التي ستتعامل بها مع الموقف والمشاعر والتصرفات.

3 - **التخيل الذهني والواضح للموقف.**

- تخيل نفسك في الموقف الآن.



دليل تنظيم المشاعر (19) (الصفحة 2 من 2)

4 - التدريب الذهني على مهارات التعامل الفعّالة.

- التدرب الذهني على ما يجب عمله للتعامل مع الموقف بفعّالية عالية.
- التدرب على الأفعال وأسلوب التفكير والكلمات التي يجب أن تقال، وكيف يجب أن تقال.
- التدرب على مهارات التعامل والمواجهة مع المشكلات التي يمكن أن تحدث.
- التدرب على مواجهة مشاعر الخوف والتفكير التشاؤمي.

5 - ممارسة الاسترضاء بعد التدرب.



دليل تنظيم المشاعر (20)

(أوراق عمل تنظيم المشاعر 9، 14)

المحافظة على سلامة العقل من خلال الجسم

Taking Care of Your Mind by Taking Care of Your Body

تذكر تلك المهارات من خلال الاختصار (PLEASE).

P L	1 - معالجة الأمراض الجسديه Treat Physical Illness	الاعتناء بالجسم، الذهاب إلى الطبيب عند الضرورة، تناول الأدوية.
E	2 - الأكل المتوازن Balance Eating	عدم الأكل أكثر أو أقل من اللازم، تناول الطعام بانتظام وبوعي عالٍ خلال اليوم. الحذر من تناول أطعمة مسببة لاضطراب المزاج.
A	3 - تجنب تناول مواد تسبب اضطرابًا في المزاج - Avoid Mood Altering ubstances	الابتعاد نهائيًا عن تناول المواد المحظورة أو استخدام الكحول.
S	4 - النوم المتوازن Balance Sleep	النوم بين (7 - 9) ساعات ليلاً أو أخذ الكفاية من النوم قدر المستطاع للشعور بشكل أفضل. محاولة الاحتفاظ ببرنامج نوم منتظم خصوصًا عند الشعور بعدم انتظام ساعات النوم.
E	5 - ممارسة التمارين الرياضية Get Exercise	الممارسة اليومية لبعض التمارين الرياضية، ومحاوله تخصيص (20) دقيقة يوميًا لتلك الرياضات.



دليل تنظيم المشاعر (20أ) (الصفحة 1 من 2)

(ورقه عمل تنظيم المشاعر 14أ)

دليل التعامل مع الكوابيس، خطوة بخطوة

Nightmare Protocol, Step by Step

حينما لا تستطيع النوم بسبب الكوابيس الليلية

1 - ممارسة الاسترخاء والتخيل المُريح ومهارات المواجهة للتأكد من الجاهزية في التعامل مع الكوابيس الليلية ومحاولة تغييرها.

مارس الاسترخاء التقدمي والتنفس المنتظم وتمارين التفكير الحكيم، استمع إلى موسيقى هادئة أو تخيل ذلك في ذهنك، واقرأ عن مهارات التعامل مع التوتر الشديد.

2 - حدد الكابوس الليلي المتكرر الذي تود أن تتعامل معه.

حدد واحدًا من الكوابيس الليلية سوف تتعامل معه للتقليل أو التخلص منه، وتجنّب العمل مع الآثار المترتبة عن الصدمة بسبب الكابوس إلى أن تكون جاهزًا لذلك. في حال كنت مستعدًا للتعامل مع صدمة الكابوس، اذهب إلى الخطوة (3).

3 - سجل على ورقة الكابوس المستهدف.

لا بد أن يتضمن ذلك وصفًا مفصلاً عن الأحاسيس الجسمية (الروائح أو المشاهد أو الأصوات أو النكهات ... وغيرها). كما يجب تضمين كل الأفكار والمشاعر والافتراضات عن الذات عند حدوث الحلم.

4 - تحديد النتائج المتوقعة من التعامل مع الكابوس الليلي.

يجب أن يحدث التغيير قبل أن تتأثر بالصدمة أو أن يحدث أمْر سيء سواءً لك أو لغيرك بسبب هذا الكابوس، لأن التوصل إلى التغير المطلوب سيحميك من النتيجة السيئة المترتبة من حدوث الكابوس، لذلك، ابدأ في كتابة كل الأمور التي ستشعر معها بالراحة والاطمئنان حينما تستيقظ من النوم.

ملاحظة: إن حدوث التغيرات في الكابوس الليلي نادر جدًا (بمعنى، يجب أن تكون شخصًا يتمتع بقدرات خارقة كي تتمكن من الهروب إلى بر الأمان أو التعامل مع الأعداء).

تعتمد النتائج على القدرة في تغيير الأفكار والمشاعر والافتراضات حول الذات.



دليل تنظيم المشاعر (20أ) (الصفحة 2 من 2)

5 - اكتب كل التفاصيل حول الكابوس والتغييرات.

6 - التدريب والاسترخاء كل ليلة قبل الذهاب إلى النوم.

دّرب نفسك على تغيير الكابوس الليلي من خلال التخيّل البصري لكل أحداث الحلم، ثم مارس فنيات الاسترخاء.

7 - التدرب والاسترخاء خلال النوم.

تخيل بصريًا أحداث الحلم كلها مع التغير ثم مارس الاسترخاء قدر المستطاع خلال اليوم.

أدلة التحكُّم الفعلي بالمشاعر الصعبة

(Handouts for Managing Really Difficult Emotions)



دليل تنظيم المشاعر

(أوراق عمل تنظيم المشاعر 15، 16)

نظرة عامة: التحكم الفعلي بالمشاعر الصعبة

Overview: Managing Really Difficult Emotions

اليقظة الذهنية بالمشاعر الحالية

إن كبت المشاعر يزيد من المعاناة.

تعتبر اليقظة الذهنية بالمشاعر الحالية هي الطريقة الأفضل للتحرر من تلك المشاعر.

التحكم بالمشاعر الحادة

قد تكون الاستثارة العاطفية حادة أحيانًا بحيث لا يمكنك استخدام أيٍّ من المهارات وخصوصًا تلك التي تتطلب مهارات الملاحظة الدقيقة والعمل على الجزئيات.

وهي ما يسمى «نقطة الانهيار».

والتي تحتاج إلى تطبيق مهارات النجاة من الأزمة.

المراجعة واستكشاف الأخطاء وإصلاحها

يوجد عدة طرائق يتم من خلالها تغيير المشاعر.

من الأفضل أن توجد لديك قائمة بالمهارات الضرورية حتى تتمكن من النظر إليها عند الحاجة إلى تذكر مهارات تساعد في تنظيم مشاعرك.



دليل تنظيم المشاعر (22) (الصفحة 1 من 2)

(ورقة عمل تنظيم المشاعر 15)

اليقظة الذهنية بالمشاعر الحالية: التخلص من الألم العاطفي

Mindfulness of Current Emotions: Letting Go of Emotional Suffering

لاحظ مشاعرك

- خذ خطوة إلى الوراء ثم لاحظ شعورك الحالي فقط.
- تعامل مع الشعور وكأنه (موج) يأتي ثم يذهب.
- تخيل الآن شكل (الموج العاطفي).
- تجنب إخفاء أو كبت شعورك.
- لا تحاول إهمال أو التخلص من الشعور العاطفي.
- لا تحاول تأجيل ذلك الشعور.
- لا تتمسك به.
- لا تضخم منه.

ممارسة اليقظة الذهنية للأحاسيس الجسمية

- تحسّس "المكان" في الجسم الذي تشعر بأن الأحاسيس العاطفية تقع فيه.
- استشعر تلك (الأحاسيس) إلى أقصى درجة ممكنه.
- لاحظ كم من (الوقت) تستغرق تلك الأحاسيس قبل أن يتلاشى الشعور.

تذكر: أنت لست الشعور!

- ليس بالضرورة أن تتصرف تبعًا للشعور الذي ينتابك.
- تذكر تلك الأوقات التي كنت تحس فيها بمشاعر أخرى مختلفة.



دليل تنظيم المشاعر (22) (الصفحة 2 من 2)

ممارسة المحبة مع الشعور

- احترم شعورك.
- لا تحكم عليه.
- حاول أن تنسجم معه.
- حاول أن تتقبل ذلك الشعور.



دليل تنظيم المشاعر (23)

التحكم بالمشاعر الحادة Managing Extreme Emotions

تتبع الاقتراحات التالية في حالة شعرت بالاستثارة العاطفية العالية والحادة، والتي قد تمنع ممارستك للمهارات.

في البداية، لاحظ وصف تفصيليًا حالتك أنها على وشك الانهيار:

- الشعور بالضغط الحاد جدًا.
- الشعور بالقهر الشديد.
- عدم القدرة على تركيز الانتباه على أي شيء آخر باستثناء الشعور نفسه.
- الإحساس بأن الأفعال متوترة والعقل متوقف تمامًا عن معالجة المعلومات.
- فقدان القدرة على حل المشكلات أو استخدام المهارات الضرورية.

قم الآن بتفحص الحقائق والأدلة، هل أنت فعلاً على وشك «الانهيار» في هذا المستوى من الضغط.

إذا كانت الإجابة (لا)، تابع استخدام مهاراتك.

أما إذا كانت الإجابة (نعم)، فاذهب إلى الخطوة (1): مهارات نقطة الانهيار.

الخطوة الأولى: استخدم مهارات النجاة من الأزمة للتخفيف من حدة الاستثارة:

(انظر إلى أدلة تحمل الضغط 6 - 9أ)

- (TIP) كيمياء الجسم.
- تشتيت الانتباه عن الأحداث العاطفية.
- تهدئة الذات من خلال الحواس الخمسة.
- تحسين جودة اللحظة التي تعيش فيها الآن.

الخطوة الثانية: العودة إلى اليقظة الذهنية بالمشاعر الحالية

(انظر إلى دليل المشاعر 22)

الخطوة الثالثة: حاول أن تستخدم مهارات أخرى من تنظيم المشاعر (عند الحاجة).



دليل تنظيم المشاعر 24 (الصفحة 2 من 3)

3

التحقق من التعزيزات

- تساءل: هل مشاعري ...

(تقوم بإيصال رسائل مهمة أو مؤثرة إلى الأشخاص الآخرين لكي يقوموا بأداء شيء ما؟

(تدفعني) للقيام بعمل ما أعتقد أنه مهم جدًا؟

(تتلاءم) مع اعتقاداتي أو طريقتي الخاصة؟

(أشعر أنها جيدة)؟

إذا كانت الإجابة (نعم):

1 - ممارسة مهارات الفاعلية البين شخصية للتواصل مع الآخرين.

2 - العمل على إيجاد طريقة تعزيز أفضل لدعم نفسك.

3 - ممارسة التعاطف الذاتي.

4 - كتابة قائمة بالإيجابيات والسلبيات لتغيير المشاعر.

(انظر إلى ورقة تنظيم المشاعر 1).

4

التحقق من المزاج

- تساءل: هل حصلت على الوقت وبذلت الجهد المناسب لحل المشكلة؟

- إذا كانت الإجابة (لا):

1 - إعداد قائمة بالإيجابيات والسلبيات حول الصعوبة في تطبيق تلك المهارات.

2 - ممارسة مهارات التقبل المطلق ومهارات الانسجام.

3 - ممارسة اليقظة الذهنية خصوصًا، مهارات المشاركة والفاعلية.

(انظر أدلة اليقظة الذهنية 4 - 5)



دليل تنظيم المشاعر (24) (الصفحة 3 من 3)

التحقق من الإفراط العاطفي

- تساءل: هل أنا مستاء جدًا من استخدام المهارات المعقدة؟
- إذا كانت الإجابة (نعم)، تساءل: هل بالإمكان حل المشكلات التي أعاني منها الآن بطريقة أسهل؟
  - إذا كانت الإجابة (نعم)، ابدأ بحل المشكلة؟
    (انظر إلى أدلة تنظيم المشاعر 9، 12)
  - إذا كانت الإجابة (لا)، مارس اليقظة الذهنية بالمشاعر الحالية.
    (انظر إلى دليل تنظيم المشاعر 22).
- أما إذا كانت المشاعر صعبة للغاية وتمنع التفكير بطريقة صحيحة:
  - اذهب إلى ممارسة مهارات TIP.
    (انظر دليل تحمل الضغط 5)

5

التحقق من الخرافات العاطفية التي تقف عائقاً في طريق الحل

- تحقق من:

الخرافات المتعلقة بالأحكام حول المشاعر (على سبيل المثال: "بعض المشاعر غبية"، "يوجد طريقة واحدة صحيحة للشعور في كل موقف")؟

الاعتقاد بأن المشاعر والهوية الشخصية يعبران عن الشيء ذاته (على سبيل المثال: المشاعر تحدد من أكون")؟

- إذا كانت الإجابة (نعم):

1 - التحقق من الأدلة والحقائق.

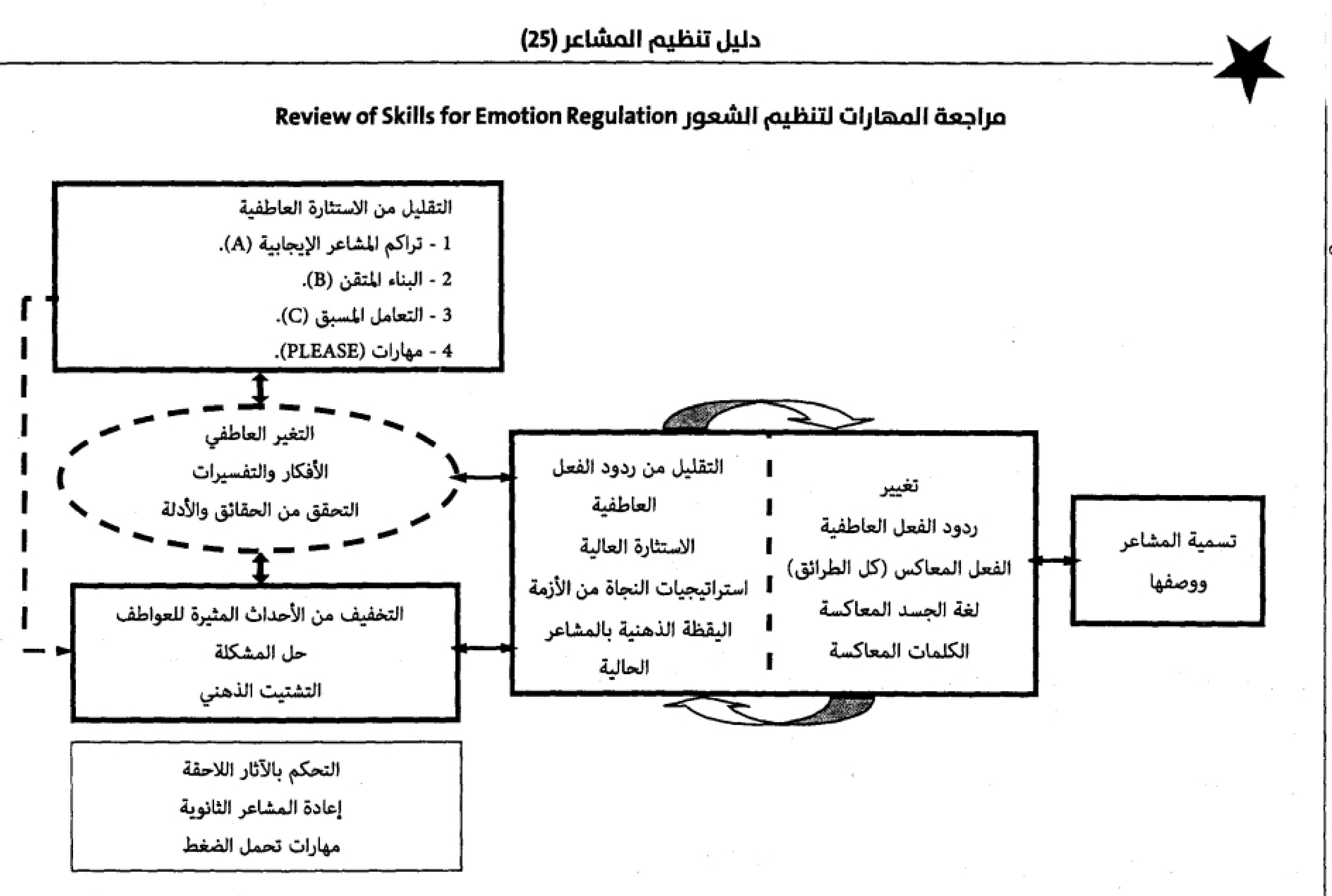
2 - التحدي للأساطير والخرافات حول المشاعر.

3 - ممارسة التفكير الخالي من إصدار الأحكام.

6

دليل تنظيم المشاعر (25)

مراجعة المهارات لتنظيم الشعور Review of Skills for Emotion Regulation



أوراق عمل تنظيم المشاعر

(Emotion Regulation Worksheets)

(دليل تنظيم المشاعر (1)



(دليل تنظيم المشاعر 1)

الإيجابيات والسلبيات من تغيير المشاعر

Pros and Cons of Changing Emotions

التاريخ: .... الاسم:.................................. الأسبوع: ....

الشعور: .... الشدة (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

تُملأ ورقة العمل هذه عند المرور بالتجارب الصعبة ومنها:

- اتخاذ القرار حول الضرورة من تغيير المشاعر الحادة وغير الفعّالة.
- وجود شعور قوي بعدم التخلي عن طريقة التفكير العاطفي الحالية.
- اتخاذ القرار حول ضرورة العمل على التخفيف من الاستجابات العاطفية تجاة أحداث أو مواقف محددة.
- الشعور بالتهديد عند التفكير في التخلص من المشاعر الحادة.
- ألا يكون المزاج جيدًا للبدء في الممارسات الفعالة.

حاول أن تجيب عن الأسئلة التالية خلال عملك على ملء ورقة العمل هذه:

- هل الاستمرار في التفكير العاطفي هو الخيار الأفضل (الفعال) أو على العكس هو الخيار الأسوأ (غير الفعال)؟
- هل سيتسبب رفضك لتنظيم المشاعر في مزيد من المشكلات لك؟
- هل سيزداد الشعور بالحرية لديك إذا حاولت التقليل من المشاعر الحادة؟
- هل سيكون العمل على تخفيض الشعور عملاً شاقًا فعلاً؟

ضع قائمة بالإيجابيات والسلبيات المتوقعة من تغيير الشعور الذي تواجه مشكلة حقيقية معه.

ضع قائمة أخرى بالإيجابيات والسلبيات من عدم تغيير ذلك الشعور.

الإيجابيات	البقاء في التفكير العاطفي، التصرف بطريقة مزاجية.	تنظيم المشاعر والاستجابات العاطفية. ....
السلبيات	البقاء في التفكير العاطفي، التصرف بطريقة مزاجية.	تنظيم المشاعر والاستجابات العاطفية. ....

ما الذي قررت فعله بخصوص المشاعر الآن؟ ....

هل كان هذا القرار هو الأفضل (العقل الحكيم)؟ ....

أوراق العمل
فهم وتسمية المشاعر

(Worksheets for Understanding and Naming Emotions)



ورقة عمل تنظيم المشاعر (2)

(دليل تنظيم المشاعر 3)

تحديد ما الذي تفعله المشاعر لي

Figuring Out What My Emotions Are Doing for Me

التاريخ: .... الاسم:.. الأسبوع: ....

حدد نوع الشعور الحالي ثم املأ هذه الصفحة بقدر ما تستطيع، أما في حالة كان الحدث المسبب للشعور يتسبب أيضًا في حدوث شعور آخر (على سبيل المثال: أن يستثير شعورك بالخوف مشاعر الغضب في داخلك) فعليك أن تستخدم صفحة مختلفة للشعور الآخر. يمكن أيضًا أن تستعمل الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد، مع التأكيد على استخدام مهاراتك في الوصف عند الإجابة عن الأسئلة الآتية:

الشعور: .... الشدة (0 - 100): ....

وصف ما الذي حدث.

ما الذي تسبب في استثارة هذا الشعور؟

وصف الدوافع التي أدت للتصرف بتلك الطريقة.

ما الفعل الذي قمت به نتيجة لهذا الشعور؟ (هل يوجد مشكلة عاطفية لابد لي من حلها أو التغلب عليها أو تجنبها). ما النتيجة التي حصلت عليها بسبب الشعور؟

وصف طرائق التواصل مع الآخرين.

كيف كانت تعابير الوجه، الإيماءات، أوضاع الجسم، الكلمات، الأفعال؟

ما الرسالة التي وصلت للآخرين كنتيجة لذلك الشعور (حتى لو لم تحاول قصدًا إرسال تلك الرسالة). ماذا قال الآخر أو عمل كنتيجة للتعابير والأفعال العاطفية التي صدرت عني؟

وصف طرائق التواصل مع الذات.

ماذا يقول هذا الشعور بالنسبة لي؟

ما الحقائق والأدلة التي يجب تفقدها للتأكد من صحة تلك الرسالة التي بعثها هذا الشعور لي؟

ما الحقائق التي يجب أن أتفحصها؟

ورقة عمل تنظيم المشاعر (2 أ) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تنظيم المشاعر (3))

مثال: تحديد ما الذي تفعله المشاعر لي.

Example: Figuring Out What My Emotions Are Doing for Me

التاريخ: .... الاسم:........................ الأسبوع: ....

حدد نوع الشعور الحالي ثم املأ هذه الصفحة بقدر ما تستطيع، أما في حالة كان الحدث المسبب للشعور يتسبب أيضًا في حدوث شعور آخر (على سبيل المثال: أن يستثير شعورك بالخوف مشاعر الغضب في داخلك) فعليك أن تستخدم صفحة مختلفة خاصة بالشعور الآخر. يمكن أيضًا أن تستعمل الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد، مع التأكيد على استخدام مهاراتك في الوصف عند الإجابة عن الأسئلة الآتية:

الشعور: الخجل والشعور بالذنب الشدة (0 - 100): 80

وصف ما حدث.

ما الذي تسبب في استثارة هذا الشعور؟

لقد نسيت إبريق الشاي الخاص بزميلي على النار مما تسبب في تلفه بالكامل، ونتيجة لذلك، قمت برميه في برميل المهملات دون علمه.

الدوافع وراء هذا التصرف

ما الفعل الذي قمت به نتيجة لهذا الشعور؟ (هل توجد مشكلة عاطفية لابد لي من حلها أو التغلب عليها أو تجنبها). ما النتيجة التي حصلت عليها بسبب الشعور؟

لقد أدى الشعور إلى الابتعاد عن صديقي ومحاولات الانعزال، ومن المحتمل بأن تساهم تلك الأفعال في تغيير بعض التصرفات تجاه زميلي، كما ستظهر علي محاولات إخفاء ما حدث نتيجة للشعور بالخجل والذنب من إحراق الإبريق.

ربما أحاول أيضًا التأثير على صديقي لكي يتوقف عن الصراخ والغضب مني.

التواصل مع الآخرين

كيف كانت تعابير الوجه، الإيماءات، أوضاع الجسم، الكلمات، الأفعال؟

لقد كانت عيناي تتجه نحو الأرض، وكنت أيضًا أعضُّ على شفتيَّ، لقد كنت منحنيًا قليلاً أمام صديقي، أتجنب أحيانًا التعامل معه، وأحاول عدم التحدث معه، وعند الحديث كنت أقوم بوضع كلتا يديَّ على مقدمة الرأس.

ما الرسالة التي وصلت للآخرين كنتيجة لذلك الشعور (حتى لو لم تحاول قصدًا إرسال تلك الرسالة).

أعتقد بأن صديقي يدرك جيدًا أنني لست على ما يرام.

ورقة عمل تنظيم المشاعر (2 أ) (الصفحة 2 من 2)



كيف أثر الشعور على الآخرين (حتى لو لم يكن ذلك التأثير مقصودًا)؟ ماذا قال الآخر أو عمل كنتيجة للتعابير والأفعال العاطفية التي صدرت عني؟

لقد حاول صديقي أن يتحدث معي، لقد تأثر من طريقتي في التعامل معه، فلم يعد يرفع صوته وأصبح لطيفًا معي.

التواصل مع الذات.

ماذا يقول هذا الشعور لي؟

لقد كان من الخطأ أن تتصرف بتلك الطريقة، إنني أشعر بمشاعر سيئة نتيجة ما فعلت تجاه صديقي، لقد أفسدت كل شيء معه و ربما سيفقد الثقة بي مرة أخرى.

ما الحقائق والأدلة التي يجب تفقدها للتأكد من صحة تلك الرسالة التي بعثها هذا الشعور لي؟

يجب أن أتساءل أولاً فيما إذا كان ذلك الفعل سيكون السبب في طردي من المنزل أو مبررًا لإنهاء العلاقة مع صديقي. لابد أن أقوم بإعادة تقييم ما فعلته من خلال العقل الحكيم والمنطق والمبادئ الصحيحة. يجب أن أتوجه بالسؤال مباشرةً إلى صديقي: هل ما حدث سوف يتسبب في اضطراب علاقتنا؟ هل سيقوم فعلاً بطردي من المنزل؟ هل سيتجنب التعامل معي؟ ويجب أن أسأله عن الأفعال التي سأقوم بها لكي تعود الثقة بي؟

ما الحقائق التي يجب أن أفحصها؟

لقد شعرت بمشاعر سيئة نتيجة تلف الإبريق، ولكنها لن تكون أكبر القضايا أو المشكلات لولا أنني قمت بإخفاء ما حدث عن صديقي.

إن التصرف بتلك الطريقة يتعارض مع العقل الحكيم الخاص بي، أتذكر أنني توجهت بالسؤال إلى صديقي: هل تكرهني الآن؟ وأجاب بلا. وسألته أيضًا عن ما يجب أن أفعله لإصلاح ما حدث؟ وقال إن علي شراء إبريق جديد، ولقد قمت فعلاً بذلك.



ورقة عمل تنظيم المشاعر (2 ب)

(دليل تنظيم المشاعر (3))

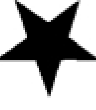
استمارة تسجيل المشاعر Emotion Diary

التاريخ: .... الاسم................................ الأسبوع: ....

تسجيل نوع الشعور (سواء أكان الشعور الأقوى أو ذلك الذي يستمر لفترات أطول خلال اليوم أو ما يسبب الألم أو الإحساس بالمعاناة) ثم تحليله.

يمكن تعبئة ورقة عمل يومية لملاحظة المشاعر ووصفها (ورقة عمل تنظيم المشاعر 4 أو 4أ) بالإضافة إلى هذه الاستمارة عند الضرورة.

المشاعر	الدوافع	التواصل مع الآخرين			التواصل مع الذات	
اسم الشعور	ما الحافز وراء الشعور؟ (ما الهدف الذي سوف يتحقق من هذا الشعور؟).	كيف كانت التعابير تجاه الآخرين (المظهر غير اللفظي، الكلمات الأفعال)؟	ما الرسالة التي تم إيصالها للآخرين من خلال الشعور؟	هل أثر ذلك الشعور على الآخرين؟	ما الذي يقوله الشعور لي؟	كيف يمكن أن أتحقق من الحقائق والأدلة؟



ورقة عمل تنظيم المشاعر (2 ج) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تنظيم المشاعر (3))

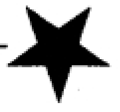
مثال على: استمارة تسجيل المشاعر Example: Emotion Diary

التاريخ: .... الاسم.................... الأسبوع: ....

تسجيل نوع الشعور (سواء أكان الشعور الأقوى أو ذلك الذي يستمر لفترات أطول خلال اليوم أو ما يسبب الألم أو الإحساس بالمعاناة) ثم تحليله.

يمكن تعبئة ورقة عمل يومية لملاحظة المشاعر ووصفها (ورقة عمل تنظيم المشاعر 4 أو 4أ) بالإضافة إلى هذه الاستمارة عند الضرورة.

المشاعر	الدوافع	التواصل مع الآخرين			التواصل	
اسم الشعور	ما الحافز وراء الشعور؟ (ما الهدف الذي سوف يتحقق من هذا الشعور؟).	كيف كانت التعابير تجاه الآخرين (المظهر غير اللفظي، الكلمات الأفعال)؟	ما الرسالة التي تم إيصالها للآخرين من خلال الشعور؟	هل أثر ذلك الشعور على الآخرين؟	ما الذي يقوله الشعور لي؟	كيف يمكن أن أتحقق من الحقائق والأدلة؟
الخوف/ القلق	التغيب عن جماعة التدريب على المهارات.	لم اذهب فعلاً إلى الجماعة.	أن تلك الجماعة ليست مهمة لي.	(1) لقد قاموا بالاتصال بي وتشجيعي على الحضور. (2) لقد كانوا يتساءلون فيما إذا كان يجب بي الاستمرار. (3) يبدو أنهم يهتمون بأمري.	تلك الجماعة غير موثوقة.	- لم أتأكد أبدًا من الحقائق. - يجب أن أتأكد من أن حياتي وصحتي وسلامتي تتعرض للخطر أم لا. - يجب أن أقوم بإعداد قائمة بالإيجابيات والسلبيات من الذهاب إلى الجماعة.



ورقة عمل تنظيم المشاعر (2 ج) (الصفحة 2 من 2)

المشاعر	الدوافع	التواصل مع الآخرين			التواصل	
الخجل	- الحفاظ على ذاتي، وتجنب لفت الانتباه إليها. - الرغبة في مغادرة المنزل تجنبًا لحضور الاحتفال.	- تجنب التواصل البصري مع الآخرين. - لا أبادر بالمحادثات، ولم أتحدث إلى الآخرين كثيرًا. - لم افعل شيئًا حتى ألفت الانتباه تجاهي.	هناك عدة احتمالات: (1) الرغبة في البقاء وحيدًا. (2) الشعور بأنني إنساني سيء.	- يتحاشي أغلب الحضور التواصل معي وبقيت وحيدًا. - لقد حاول شخص واحد فقط التحدث إلي ولكنه تخلى عني أخيرًا.	- أنا إنسان غير جدير بالاهتمام. - أنا فاشل في التأثير على الآخرين.	- حاولت أن أتذكر تلك الأوقات التي كان فيها الآخرون يستمعون إلي. - لقد حاولت أيضًا التحدث إلى الناس وملاحظة كيف يبدو اهتمامهم بي.
الحزن	الانسحاب، الانطواء، البكاء.	- لقد كانت تعابيري مكتئبة، وكان فمي مغلقًا طوال الوقت. - لقد كانت الدموع في عينيّ. - لقد أخبرت شخصًا آخر أنني أشعر بالحزن.	أنا إنسان حزين.	(1) لقد قام زوجي بالاقتراب مني وهدأني وطلب مني الجلوس معه. (2) كان بعض الناس يتحاشون التواصل معي.	- أنا شخص حزين جدًا. - أنا وحيد. - لا أحد يهتم لأمري.	لقد لاحظت أن لا أحد يتصرف بالطريقة التي توقعتها. كنت أتذكر الأوقات الجميلة الماضية حينما لم أكن حزينًا.



ورقة عمل تنظيم المشاعر (3) (الصفحة 1 من 3)

(دليل المشاعر (4أ))

خرافات حول المشاعر

التاريخ: .... الاسم:............................... الأسبوع: ....

حاول أن تكتب أعترضًا على كل خرافة من الخرافات الآتية مع ملاحظة أن التحدي والاعتراض الأول قد كُتب فعلاً ولكن، لا بأس أن تكتب الاعتراض مرة أخرى بالكلمات والطريقة الخاصة بك.

1 - يوجد شعور واحد صحيح لكل المواقف.

الاعتراض: لكل شخص طريقته الخاصة للتعامل مع الموقف، ولا يوجد طريقة واحدة صحيحة.

الاعتراض الخاص بك: ....

2 - من الضعف أن يعلم الآخرون أنني أشعر بالمشاعر السيئة.

الاعتراض: جعل الآخرين يعلمون عن مشاعري السيئة قد يساعد في التعامل الجيد معهم.

الاعتراض الخاص بك: ....

3 - المشاعر السيئة أمر مهين وهدّام للشخص.

الاعتراض: المشاعر السيئة جزء من طبيعة الإنسان، وتساعد في التعامل مع المواقف بالطريقة الصحيحة.

الاعتراض الخاص بك: ....

4 - الانفعال العاطفي يعني أنني فاقد للسيطرة على نفسي.

الاعتراض: أن أكون شخصًا عاطفيًا فإن ذلك يعني أنني إنسان طبيعي.

الاعتراض الخاص بك: ....

5 - بعض المشاعر عبارة عن غباء من الشخص.

الاعتراض: يشير كل نوع من المشاعر إلى طريقة للتعامل مع الموقف؛ فكل شعور مفيد ومهم في فهم الذات.

الاعتراض الخاص بك: ....

6 - كل المشاعر الشديدة هي نتيجة للأسلوب والطريقة السيئة التي يتبعها الشخص.

الاعتراض: أن كل المشاعر المؤلمة هي استجابات طبيعية لمواقف معينة.

الاعتراض الخاص بك: ....

ورقة عمل تنظيم المشاعر (3) (الصفحة 2 من 3)



7 - إذا لم يتقبل الآخرون مشاعري، فيجب ألا أشعر بتلك الطريقة مرة أخرى.

الاعتراض: أمتلك الحق في الشعور بتلك الطريقة بغض النظر كيف يعتقد الناس حولها.

الاعتراض الخاص بك: ....

8 - يمكن للآخرين أن يحددوا الطريقة الأفضل التي أشعر بها.

الاعتراض: أنا الشخص الوحيد الذي يمكنه الحكم على مشاعري، وما لدى الناس إلا الظنون حول ما أشعر به.

الاعتراض الخاص بك: ....

9 - إن المشاعر المؤلمة ليست ذات أهمية، ولابد من اجتنابها.

الاعتراض: ربما كانت المشاعر المؤلمة علامات للإشارة إلى سوء الموقف.

الاعتراض الخاص بك: ....

10 - لا يمكن تنظيم المشاعر الحادة لأنها خارج حدود سيطرتنا.

الاعتراض: صحيح أن المشاعر الحادة تتسبب في المشكلات سواءً لي أو لغيري ولكن، إن لم يكن الشعور فعالاً فيجب أن أعمل على التحكم بعواطفي.

الاعتراض الخاص بك: ....

11 - يتطلب الإبداع منا القوة والصلابة، وهذا لا يتوفر مع وجود مشاعر حادة.

الاعتراض: أستطيع أن أكون مبدعًا ومتحكمًا في مشاعري في الوقت ذاته.

الاعتراض الخاص بك: ....

12 - من الجميل التصرف بطريقة درامية.

الاعتراض: يمكن أن أتصرف بشكل درامي وأتحكم أيضًا بمشاعري.

الاعتراض الخاص بك: ....

13 - تغيير المشاعر أمرٌ لا يمكن تحقيقه.

الاعتراض: التغير شيء حقيقي، وهو جزء من طبيعة الحياة.

الاعتراض الخاص بك: ....

14 - الحقائق العاطفية أهم من الواقعية.

الاعتراض: المشاعر العاطفية والحقائق أمران مهمان بالنسبة لنا.

الاعتراض الخاص بك: ....

ورقة عمل تنظيم المشاعر (3) (الصفحة 3 من 3)



15 - لابد أن يتصرف الأشخاص وفقًا للطريقة التي يشعرون بها.

الاعتراض: إن التصرف بناءً على الإحساس والمشاعر قد لا يكون مناسبًا أحيانًا.

الاعتراض الخاص بك: ....

16 - التصرف وفقًا للمشاعر دلالة على الحرية الشخصية.

الاعتراض: يستطيع الشخص المتمتع بالحرية التحكم دائمًا بمشاعره.

الاعتراض الخاص بك: ....

17 - تعبر مشاعري دائمًا عن هويتي وشخصيتي.

الاعتراض: المشاعر هي جزءٌ من ذواتنا وليست تعبيرًا كاملاً عنها.

الاعتراض الخاص بك: ....

18 - مشاعري هي السبب في حب الآخرين لي.

الاعتراض: تحدد محبة الناس لنا بناءً على قدرتنا في التحكم بمشاعرنا.

الاعتراض الخاص بك: ....

19 - تحدث المشاعر بسبب عامل واحد فقط.

الاعتراض: كل شيء في هذا العالم له مسببات ومقدمات مختلفة.

الاعتراض الخاص بك: ....

20 - يجب أن نثق بالمشاعر دائمًا.

الاعتراض: تكون الثقة بالمشاعر في بعض الأحيان، وليست بالضرورة دائمًا.

الاعتراض الخاص بك: ....

21 - خرافه أخرى: ....

الاعتراض: ....

الاعتراض الخاص بك: ....



ورقة عمل تنظيم المشاعر (4)

(دليل تنظيم المشاعر 5، 6)

ملاحظة ووصف المشاعر Observing and Describing Emotions

التاريخ: .... الاسم:.............................. الأسبوع: ....

حدِّد نوع الشعور الحالي ثم املأ هذه الصفحة بقدر ما تستطيع، أما في حالة كان الحدث المسبب للشعور يتسبب أيضًا في حدوث شعور آخر (على سبيل المثال: أن يستثير شعورك بالخوف مشاعر الغضب في داخلك) فعليك أن تستخدم صفحة مختلفة خاصة بالشعور الآخر. استخدم دليل تنظيم المشاعر (6) لمزيد من الأفكار ولا بأس من الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد عند الحاجة.

العوامل المثيرة: ما الذي حدث وسبب لي الاستثارة تجاه الموقف؟ تحدث عن القصة كاملة.

الحدث المستثير: ما الذي استثار هذا الشعور؟ ما الذي حدث قبل دقائق من الاستثارة العاطفية؟ الحقائق فقط؟
....

تفسير الحدث:
الأفكار، الاعتقادات، الافتراضات، التقييمات.
....

التغيرات البيولوجية:
التغيرات في هيئة الجسم والوجه والأوضاع.
ما الذي أشعر به على وجهي وأنحاء جسمي؟
....

دوافع نحو الفعل:
ما الذي فعلته أو قمت بفعله الآن؟ ماذا أريد من خلال أفعالي؟
....

التعابير:
لغة الجسد والوجه ما التعابير على وجهي؟ وما أوضاع جسدي وإيماءاتي؟
....

التعابير بالكلمات: ماذا قلت؟
....

الأفعال: ماذا فعلت؟
....

اسم الشعور
الشدة (100 - 0)

التأثيرات اللاحقة: المشاعر، السلوك، الأفكار ...



ورقة عمل تنظيم المشاعر (4أ)

(أدلة تنظيم المشاعر 5، 6)

ملاحظة ووصف المشاعر

التاريخ: .... الاسم:................................ الأسبوع: ....

حدد نوع الشعور الحالي ثم املأ هذه الصفحة بقدر ما تستطيع، أما في حالة كان الحدث المسبب للشعور يتسبب أيضًا في حدوث شعور آخر (على سبيل المثال: أن يستثير شعورك بالخوف مشاعر الغضب في داخلك) فعليك أن تستخدم صفحة مختلفة خاصة بالشعور الآخر. دليل تنظيم المشاعر (6) لمزيد من الأفكار، لا بأس من استخدام الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة كل ما تريد.

اسم الشعور: .... الشدة (0 - 100): ....

الحدث المُستثير للشعور (من، لماذا، أين، متى؟): ما الذي أثار العاطفة؟

....

العوامل المُستحثة: ماذا حصل سابقًا مما تسبب في الاستثارة العاطفية؟

....

التفسيرات (الأفكار، الافتراضات، التقييمات) للموقف:

....

التعبيرات والتغيرات على الجسم والوجه: ما الذي تشعر به في جسدك ووجهك؟

....

الدوافع نحو الفعل: ماذا وددت أن تفعل؟ وماذا تريد أن تقول؟

....

لغة الوجة والجسد: كيف كانت تعابير الوجه؟ والإيماءات، والأوضاع؟

....

ماذا فعلت في الموقف (على وجه التحديد):

....

ما الآثار اللاحقة للعاطفة عليك (حالة الذهن، المشاعر الأخرى، السلوك، الأفكار، الذكريات، الجسم، ...)؟

....

أوراق العمل لتغيير الاستجابات العاطفية

(Worksheets for Changing Emotional Responses)

ورقة عمل تنظيم المشاعر (5) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة تنظيم المشاعر 8، 8أ)

التأكد من الحقائق Check the Facts

التاريخ: .... الاسم:.................... الأسبوع: ....

من الصعب حل المشكلة في الموقف العاطفي ما لم تمتلك كل الحقائق والأدلة الواضحة. يجب أن تعرف أولاً ما نوع المشكلة قبل البدء في حلها، ولذلك، فإن ورقة العمل هذه ستساعدك في تحديد ما إذا كان الموقف أو الحدث هو المسبب الحقيقي للمشاعر أو أن تفسيراتك الخاصة للموقف هي السبب أو ربما كلاهما. استخدم مهارات اليقظة الذهنية في الملاحظة والوصف، شاهد كل الحقائق ثم قدم وصفًا تفصيليًا لكل ملاحظاتك.

الخطوة (1)

تساءل: ما الشعور الذي تُود تغييره؟

اسم الشعور: .... الشدة (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

الخطوة (2)

تساءل: ما الحدث المُستحث لذلك الشعور؟

صف الحدث المُستحث: ما الذي حدث بالضبط وأدى لاستثارة هذا الشعور؟ من فعل ولمن؟ ما الذي أدى إلى ماذا؟

ما الحدث الذي سبّب المشكلة لك؟ حاول أن تكون محددًا جدًا في إجاباتك.

....

الحقائق

التأكد من الحقائق

شاهد كل الأحكام والطريقة الحادة عند وصفك للحدث المستحث.

أعد كتابة تلك الحقائق عند الضرورة لكي تكون أكثر دقة.

الخطوة (3)

تساءل: ما هي التفسيرات (الأفكار، الاعتقادات ...) التي استخدمتها عندما قمت بمراجعة تلك الحقائق؟

ماذا افترضت؟ هل قمت بإضافة التفسيرات الخاصة بك عندما وصفت الحدث المستحث؟

....

الحقائق

التأكد من الحقائق

اكتب قائمة بكل التفسيرات الأخرى المحتملة لتلك الحقائق؟

أعد كتابة الحقائق عند الضرورة، حاول أن تتأكد من الدقة في التفسيرات التي توصلت إليها. إذا لم تستطع التأكد من الحقائق، اكتب تفسيرًا محتملاً أو مفيدًا (فعالاً).



ورقة عمل تنظيم المشاعر (4) (الصفحة 2 من 2)

الخطوة (4)

تساءل: هل تفترض وجود تهديد؟ ما التهديد؟ هل الموقف أو الحدث يمثل تهديدًا بالنسبة لك؟ ما النتائج أو الآثار المزعجة التي تتوقع حدوثها؟

....

الحقائق

التأكد من الحقائق

اكتب قائمة تحتوي على كل النتائج المحتملة، ثم اذكر الحقائق حولها.

أعد كتابة تلك الحقائق إذا كان ذلك ضروريًا. حاول أن التأكُّد من صحة توقعاتك. إذا لم تستطع التأكد من النتائج المحتملة، اكتب الآثار المتوقعة «غير المأساوية» التي يمكن أن تحدث.

الخطوة (5)

تساءل: ما الكارثة أو المصيبة التي كانت ستحدث (حتى لو كانت النتيجة المزعجة قد حدثت فعلاً)؟ صف بالتفصيل الآثار السيئة التي كنت تتوقع حدوثها.

صف بالتفصيل أساليب المواجهة إذا كان الأمر السيء قد حدث.

....

الخطوة (6)

تساءل: هل يتناسب الشعور الذي يعتريني (من حيث الشدة والمدة) مع الحقائق؟ (0= إطلاقًا إلى 5= بالتأكيد):

إذا لم تكن متأكدًا من الملاءمة بين شعورك أو شدته مع الحقائق (على سبيل المثال: كانت الدرجة 2، 3، 4) حاول تقييم تلك الحقائق مرة أخرى، مع محاولة أن تكون أكثر إبداعًا عند البحث فيها، اسأل الآخرين عن آرائهم أو حاول أن تقوم بتجربة للتأكد من صحة التفسيرات والتنبؤات.

صف ما الذي قمت به لكي تتأكد من الحقائق:

....



ورقة عمل تنظيم المشاعر (6)

((دليل تنظيم المشاعر (9))

التعرف إلى أساليب تغيير المشاعر المزعجة

Figuring Out How to Change Unwanted Emotions

التاريخ: .... الاسم:............................ الأسبوع: ....

بعد الانتهاء من التأكد من الحقائق، عليك استخدام ورقة العمل هذه للتعرف إلى الخطوة التالية. ولكن، يجب أن تقرر أولاً هل كان الشعور فعّالاً في الموقف الذي مررت به (أو لابد أن يتغير). إذا لم تكن متأكدًا من عملية التغيير؛ عليك العودة إلى ورقة عمل تنظيم المشاعر رقم (1) الإيجابيات والسلبيات). في الرسم التالي ضع دائرة على (نعم) أو (لا) في كل مستوى من المستويات، ثم اختر المهارة المناسبة للتعامل مع الموقف.

المشاعر

اسم: ____________

يطلب:
هل هذه المشاعر
تناسب الحقائق؟
تحقق من الحقائق

نعم ← تساءل:
هل التعامل بهذا الشعور كان فعالاً؟
استخدم التفكير الحكيم

- نعم ←
- كن يقظًا ذهنيًا بالمشاعر الحالية.
(دليل تنظيم المشاعر 22)
- التصرف وفقًا للشعور/ الدافع للفعل.
حل المشكلة للمشاعر غير المرغوبة
(دليل تنظيم المشاعر 12)

- لا ←
لا تتصرف وفقًا لهذا الشعور/الدافع للفعل
أعد تقييم الفعل المعاكس (دليل تنظيم المشاعر 10 - 11)

لا ← تساءل:
هل التعامل بهذا الشعور كان فعالاً؟
استخدم التفكير الحكيم

- نعم ←
- كن يقظًا ذهنيًا بالمشاعر الحالية
(دليل تنظيم المشاعر 22).
- تصرف وتقبل النتائج كاملة.
- أعد تقييم الفعل المعاكس.

- لا ←
لا تتصرف وفقًا لهذا الشعور/الدافع للفعل
تغيير الأفكار لكي تتلاءم مع الحقائق (دليل تنظيم المشاعر 8)
قم بالفعل المعاكس (دليل تنظيم المشاعر 10 - 11)

صف ما الذي قمت به لكي تتحكم بالشعور:



ورقة عمل تنظيم المشاعر (7)

(أدلة تنظيم المشاعر 10، 11)

الفعل المعاكس Opposite Action to Change Emotions

التاريخ: .... الاسم:............................... الأسبوع: ....

قم أولاً بتحديد الشعور المؤلم حاليًا أو ذلك الشعور التي تود تغييره ثم تأكد من الملاءمة بين الشعور والحقائق؛ فإذا وجدت عدم التناسب بينهما، عليك أن تلاحظ كل الدوافع التي تقف وراء رغبتك في ممارسة هذا التصرف، حدّد الأفعال المعاكسة له وابدأ بأدائها حالاً، وحاول أن تؤدي الفعل المعاكس بكل الطرائق الممكنة، ثم صف تفصيليًا ما يحدث لك.

اسم الشعور: .... الشدة (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

الحدث المُستحث للشعور (من، ماذا، متى، أين؟): ما الذي يستثير الشعور

....

هل الشعور - من حيث الشدة والمدة - يمكن تبريره؟ هل يتناسب مع الحقائق؟ هل كان فعّالاً؟

اكتب قائمة بالحقائق التي تبرر هذا الشعور وتتعارض معه، ثم تأكّد من صحة إجاباتك.

مبرر	غير مبرر

* مبرر: اذهب إلى حل المشكلة * غير مبرر: استمر

(ورقة عمل تنظيم المشاعر 8).

- دوافع وراء الفعل: ما الذي توُد عمله أو قوله؟

....

- الفعل المعاكس: ما الأفعال المعاكسة للدوافع؟ ما الشيء الذي لم تقم به بسبب شعورك؟ صف كلاً من **ماذا وكيف** يمكن أن تتصرف بطريقة معاكسة مع الموقف.

- ما الذي فعلته: صف ذلك بالتفصيل:

....

- ما الآثار المترتبة عن الفعل المعاكس (الحالة الذهنية، المشاعر الأخرى، السلوك، الأفكار، الذاكرة، الجسم ...)؟

....



ورقة عمل تنظيم المشاعر (8) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تنظيم المشاعر 12)

حل المشكلة Problem Solving to Change Emotions

التاريخ: .... الاسم:................................. الأسبوع: ....

حدد نوع الحدث المُستثير للشعور المؤلم لديك، ثم حدد كيف يمكن تتغيره. حاول أن تشاهد الحدث كأنه مشكلة تحتاج منك إلى حل. اتبع الخطوات التالية، ثم صف بالتفصيل ما الذي يجري معك.

اسم الشعور: .... الشدة (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

ما المشكلة؟ صف بالتفصيل المشكلة التي تستثير مشاعرك. ما الذي يجعل من الموقف مشكلة بالنسبة لك؟

1 - تأكد من الحقائق لكي تستطيع التعامل مع المشكلة المستهدفة. صف بالتفصيل ما الذي قمت به لكي تتأكد من تلك الحقائق. (انظر إلى ورقة عمل تنظيم المشاعر 6 عند الحاجة).

....

....

2 - أعد كتابة المشكلة عند الضرورة لكي تكون مرتبطة بالحقائق حولها.

....

....

3 - ما الهدف الواقعي القريب الذي تود تحقيقه من حل المشكلة؟ ما الذي حصل وجعلك تفكر في إيجاد حل للمشكلة؟

....

....

4 - التفكير في الحلول: ضع قائمة بكل الحلول واستراتيجيات المواجهة التي سوف تستخدمها. حاول كتابة كل أنواع الحلول دون تقييم أو اختبار.

(استمر للصفحة التالية).

....

....



ورقة عمل تنظيم المشاعر (8) (الصفحة 2 من 2)

2 - ما أفضل فكرتين توصلت إليها (الفكرتان اللتان سوف تساعدان في تحقيق الهدف إذا تم تنفيذهما)؟

1 - .... 2 - ....

	الحل رقم (1)	الحل رقم (2)
الإيجابيات	....	....
السلبيات	....	....

6 - ضع قائمة بالخطوات التي تحتاجها في تنفيذ الحل الذي اخترته، وضع إشارة للدلالة على الخطوات التي أنجزت وشرحًا عن كل ما حدث.

الخطوة	الوصف	أنجزت √	ماذا حدث؟
1 -	....	....	....
2 -	....	....	....
3 -	....	....	....
4 -	....	....	....
5 -	....	....	....
6 -	....	....	....
7 -			

7 - هل تمكنت من تحقيق الهدف؟ إذا كان كذلك، صف بالتفصيل كيف تم ذلك. في حالة لم تتمكن من تحقيق الهدف، ما الذي يتوجب عليك عمله إذاً؟

....

....

هل هناك مشكلة جديدة لابد من حلها؟ إذا كانت الإجابة نعم، صف بالتفصيل تلك المشكلة وطريقة حلها؟

....

أوراق عمل
الحدُّ من تأثيرات التفكير العاطفي
(Worksheets for Reducing Vulnerability to Emotion Mind)



ورقة تنظيم المشاعر (9) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة تنظيم المشاعر 14 - 20)

خطوات للتقليل من تأثير التفكير العاطفي

التاريخ: .... الاسم:............................ الأسبوع: ....

عليك أن تقدم وصفًا تفصيلياً عن أدائك في مهارات تنظيم المشاعر التي قمت باستخدامها خلال الأسبوع، ولا بأس من استعمال الجزء الخلفي من هذه الصفحة لكتابة المزيد من المعلومات.

A

تراكم المشاعر الإيجابية: على المدى القصير

التزايد في عدد الأنشطة اليومية الممتعة (ضع دائرة على اليوم): السبت، الأحد، الإثنين، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس، الجمعة.

الوصف: ....

تراكم المشاعر الإيجابية: على المدى البعيد؛ بناء حياة ذات معنى وقيمة.

استعمال القيم والمبادئ الخاصة في تحديد الأهداف التي ستعمل من أجلها (انظر إلى دليل تنظيم المشاعر (18): ....

الأهداف البعيدة (الوصف): ....

الابتعاد عن التجنب (الوصف): ....

اليقظة الذهنية للخبرات الإيجابية عند حدوثها.

التركيز (وإعادة التركيز) وتوجيه الانتباه إلى الخبرات الإيجابية: ....

تشتيت الانتباه عن التوتر عند حدوثه: ....

B

البناء المُتقن

جدولة مجموعة من النشاطات التي ستساهم في بناء وتحقيق الإنجاز (ضع دائرة على اليوم) السبت، الأحد، الإثنين، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس، الجمعة.

الوصف: ....

إنجاز شيء يصعب تحقيقه إلا أنه ممكن (ضع دائرة على اليوم): السبت، الأحد، الإثنين، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس، الجمعة.

الوصف: ....



ورقة تنظيم المشاعر (9) (الصفحة 2 من 2)

C

التعامل المُسبق

صف بالتفصيل الموقف المُستثير للمشاعر السيئة (قم بتعبئة الخطوات (1) و (2) في التأكد من الحقائق في ورقة عمل تنظيم المشاعر (5) عند الحاجة):

....

الطريقة التي ستساعدك في التعامل الفعّال (الوصف):

....

الطريقة التي ستساعدك في التعامل مع المشكلة الجديدة عند حدوثها (الوصف):

....

مهارات PLEASE

هل يوجد لدّي:

....

مرض عضوي لابد أن يُعالج؟

....

نظام غذائي متوازن؟

....

تجنب لاستخدام المواد المثيرة للمزاج؟

....

توازن في النوم؟

....

ممارسة للتمارين الرياضية؟

....

ورقة عمل تنظيم المشاعر (10)

(أدلة تنظيم المشاعر (15)، (16))

استمارة الأحداث الممتعة Pleasant Events Diary

التاريخ: .... الاسم:.................................. الأسبوع: ....

يمكنك التخطيط لتراكم الأحداث الممتعة من خلال تسجيل نشاط واحد ممتع أو حدث سعيد بالنسبة لك في كل يوم من أيام الأسبوع. اكتب كل الأحداث والنشاطات الممتعة التي شاركت فيها في الجدول التالي، مع القيام بتعبئة (ورقة عمل تنظيم المشاعر 4 أو 4أ: ملاحظة ووصف المشاعر) عند الضرورة بالإضافة إلى هذه الاستمارة.

اليوم	الأحداث الممتعة المخطط لها.	الأحداث الممتعة التي أديتها.	اليقظة الذهنية بالحدث الممتع (0 - 5)	التخلص من القلق (0 - 5)	مستوى الاستمتاع (0 - 100)	ملاحظات



ورقة عمل تنظيم المشاعر (11) (الصفحة 1 من 3)

(أدلة تنظيم المشاعر 17، 18)

الحصول من المبادئ والقيم على خطوات عمل محددة

Getting from Values to Specific Action Steps

التاريخ: .... الاسم:.................... الأسبوع: ....

الخطوة الأولى: الابتعاد عن التجنب. ضع تقييمًا لدرجة التجنب التي كنت قد مارستها وحدّت من بناء حياة ذات قيمة ومعنى.

في الماضي (..........) الآن (..........) (0= لم أتجنب إطلاقًا، 100= أتجنب بالكامل حتى لو كنت أرغب في إنجاز العمل).

ضع إشارة على الأسباب وراء هذا التجنب: * الشعور باليأس * الاعتمادية * الصعوبة * أخرى: ....

استخدم مهارات التعامل المسبق ثم اكتب خطة مناسبة يتحقق من خلالها الابتعاد عن التجنب.

الخطوة الثانية. حدّد القيم المهمة لديك. ما الأمر المهم بالنسبة لك؟

راجع الأفكار في دليل تنظيم المشاعر رقم (8)، ثم ضع قائمة بأكثر القيم أهمية.

القيم الأكثر أهمية:

الخطوة الثالثة: حدّد قيمة واحدة مهمة وذات أولوية للعمل عليها.

الأهداف البعيدة وفقًا للأولويات والتفكير الحكيم. ما القيم الأكثر أهمية وتحتاج للعمل عليها الآن؟

ضع قائمة بأثنين من القيم المهمة جدًا في حياتك، والتي تتطلب منك العمل عليها منذ هذه اللحظة.

	الأهمية	الأولوية
القيمة (1):	( )	( )
القيمة (2):	( )	( )

حاول إعطاء رقم يوحي بأهمية كل قيمة في صناعة «حياة ذات معنى» بحيث يشير الرقم (1= أهمية قليلة، 5= أهمية قصوى جدًا) ثم أعطِ رقمًا آخر يوحي بأولوية هذا القيمة للعمل عليها الآن، بحيث يدل الرقم (1= أولوية قليلة، 5= أولوية قصوى جدًا).



ورقة عمل تنظيم المشاعر (11) (الصفحة 2 من 3)

استخلاص الخيارات. قم بمراجعة قائمة القيم والدرجات التي وضعتها في الأعلى، ثم اختر القيمة التي يجب أن تعمل عليها منذ هذه اللحظة. تأكد من الحقائق حولها وتذكر دائمًا أن القيم والأولويات هي خاصة بك وليست من اختيار أشخاص آخرين أو أنها عبارة عن أفكارٍ وقيم قديمة لا تعني لك شيئًا الآن.

أعد كتابة القائمة إذا احتجت إلى ذلك.

اختر قيمة واحدة للعمل عليها الآن. استخلص القيمة الأكثر أهمية وذات الأولوية بالنسبة لك للعمل عليها الآن (في حالة كان لديك أكثر من قيمة واحدة تجد فيها الأهمية والأولوية فعليك تعبئة ورقة عمل أخرى عن تلك القيمة).

القيمة التي سوف تعمل عليها الآن هي: ....

الخطوة الرابعة (4). تحديد الأهداف المتعلقة بتلك القيمة

اكتب قائمة بأثنين أو ثلاثة أهداف مختلفة لها علاقة بالقيمة، عليك أن تكون محددًا للغاية. ما الذي يجب عليك فعله لكي تكون القيمة جزءًا مهمًا من حياتك؟ (إذا كنت تجد صعوبة في تحديد تلك الأهداف، عليك التفكير بأكثر عدد من الأهداف ثم اختر أكثرها ارتباطًا بالقيم الخاصة بك).

الهدف (1): ....

الهدف (2): ....

الهدف (3): ....

الخطوة الخامسة (5): اختيار هدف واحد للعمل عليه الآن.

اختر هدفًا واحدًا من القائمة للعمل عليه في هذه اللحظة. إذا كنت تشعر بأن أحد تلك الأهداف يجب إنجازه قبل البقية فعليك اختياره، وحاول أن تكون محددًا للغاية. وفي حالة وجود أكثر من هدف تود العمل عليها الآن فلا بأس أن تستخدم ورقتي عمل بحيث تكون كلٌ منها ورقة منفصلة عن الأخرى.

الهدف الذي سوف تعمل عليه هو: ....

الخطوة السادسة (6). تحديد الخطوات البسيطة لتحقيق هدفك.

حاول أن تجزئ هدفك إلى خطوات صغيرة يمكن تنفيذها، وتكون كل خطوة تعبيرًا عن هدف ثانوي تحقق في مجموعها الهدف النهائي الذي تبحث عنه. ضع قائمة بخطوات العمل التي ستجعلك قريبًا من تحقيق الهدف. في حالة لم تستطع تحديد تلك الخطوات، حاول التفكير بأكثر قدر من الأفكار واكتبها على ورقة خارجية.



ورقة عمل تنظيم المشاعر (11) (الصفحة 3 من 3)

إذا شعرت بالإرهاق بسبب إحدى الخطوات التي قد تبدو صعبة، فلا بأس أن تزيلها وتحاول تجزئتها إلى خطوات أقل وأصغر. أعد كتابة القائمة متضمنة جميع الخطوات، ضع في اعتبارك أن تنفذ كل ما تفكر فيه. إذا شعرت مرة أخرى بالإرهاق بسبب تعدد الخطوات، توقف حالاً عن الكتابة ووجِّه تركيزك فقط نحو الخطوات المكتوبة.

خطوة العمل 1: ....

خطوة العمل 2: ....

خطوة العمل 3: ....

خطوة العمل 4: ....

الخطوة السابعة (7). اختر خطوة عمل واحدة الآن، ثم صف بالتفصيل ما الذي قمت به

....

صف بالتفصيل ما الذي حدث لاحقًا:

....

استحضار العلاقات

استحضر العلاقات (المجموعة (أ) في دليل تنظيم المشاعر 18) واجعلها جزءًا من (المجموعة ب). إذا لم تقم باختيار القيمة من تلك المجموعتين، فلا بأس أن تقوم بمراجعة سريعة لأول (10) قيم فربما كانت مهمة بالنسبة لك. إذا اخترت أيًا من القيم المسجلة على الصفحة، استمر في تعبئة ورقة العمل.

صف بالتفصيل العلاقة أو المشكلة التي تريد العمل عليها: ....

ما الهدف الذي ستعمل عليه الآن؟ ....

ما خطوات العمل البسيطة التي سوف تساعدك على تحقيق الهدف؟

خطوة العمل 1: ....

خطوة العمل 2: ....

خطوة العمل 3: ....

خطوة العمل 4: ....

اختر خطوة عمل واحدة للعمل عليها الآن، صف بالتفصيل ما الذي قمت بأدائه:

صف بالتفصيل كل ما يحدث لاحقًا: ....



ورقة عمل تنظيم المشاعر (11أ)

(أدلة تنظيم المشاعر 17، 18)

الحصول من القيم على خطوات عمل محددة

Getting from Values to Specific Action Steps

التاريخ: .... الاسم:.................................. الأسبوع: ....

بعد أن تكتشف القيم الخاصة بك؛ فإن خطوتك التالية ستكون في تحديد الأشياء التي ستعمل على تنفيذها لكي تتحقق (الأهداف) التي ستجعل حياتك ذات معنى وقيمة. فإذا كنت تمتلك أهدافًا واضحة فسوف تستطيع تحديد الخطوات المناسبة للعمل على إنجازها.

مثال: القيمة: أن أكون عضوًا في مجموعة.

الأهداف المحتملة:

- إعادة التواصل مع الأصدقاء القدامى.
- الحصول على وظيفة تزيد من التواصل الاجتماعي مع الآخرين.
- الذهاب إلى النادي.

تحديد واحد من الأهداف السابقة للعمل عليه الآن.

- الذهاب إلى النادي.

تحديد خطوات العمل التي ستساهم في تحقيق هدفك.

- البحث عن الأندية.
- السؤال عن أندية الكتاب والانضمام إليها.
- الانضمام إلى الألعاب الإلكترونية الجماعية أو غرف المحادثات.

1 - اختيار واحدة من القيم.

2 - تحديد ثلاثة من الأهداف.

3 - ضع دائرة على هدف واحد للعمل عليه الآن.

4 - تحديد خطوات العمل التي سوف تقربك أكثر من تحقيق الهدف..

5 - العمل على واحدة من خطوات العمل الآن. صف بالتفصيل ماذا فعلت: ....

صف بالتفصيل ما الذي يحدث لاحقًا: ....



ورقة عمل تنظيم المشاعر (11ب)

(أدلة تنظيم المشاعر 17، 18)

استمارة الأعمال اليومية للقيم والأولويات

Diary of Daily Actions on Values and Priorities

التاريخ: .... الاسم.. الأسبوع: ....

استخدم هذه الاستمارة في تتبع الإنجازات في تحقيق الأهداف وفقًا للقيم التي اخترتها. يمكنك تسجيل قيمة أو هدف واحد تعمل عليه حاليًا أو قد تسجل مجموعة من الأهداف التي تقوم بالعمل عليها خلال اليوم. تذكر أن تكون محددًا في صياغة أهدافك. راجع ورقة عمل تنظيم المشاعر (11) أو (11أ) لتحديد قائمة الأهداف والقيم المهمة لديك.

اليوم	القيمة	الهدف	العمل على القيمة والأولوية اليوم	الخطوة التالية
	ما القيمة التي سأعمل عليها؟	ما الهدف المرتبط بتحقيق هذه القيمة.	ما الفعل الذي أديته اليوم في سبيل تحقيق الهدف؟ (حاول أن تكون محددًا جدًا).	ما العمل التالي الذي سأقوم به في سبيل تحقيق الهدف؟ (حاول أن تكون محددًا جدًا).



ورقة عمل تنظيم المشاعر (12)

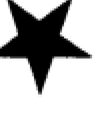
(دليل تنظيم المشاعر 19)

البناء المتقن والتعامل المَسبق Build Mastery and Cope Ahead

التاريخ: .... الاسم.................................. الأسبوع: ....

ضع في العمود الأول أيام الأسبوع، ثم اكتب في العمود الثاني (البناء المُتقن) كل الخطط التي تساعدك على الإتقان. سجل في نهاية اليوم كيف ساهم ذلك في إتقانك للعمل الذي تقوم به. أما في الجدول الخاص "بالتعامل المسبق" فعليك أن تكتب في الجزء الأول وصفًا تفصيليًا عن الموقف المسبب للمشكلة ثم وصفًا آخر عن الكيفية التي واجهت فيها المشكلة بمهارة وإتقان. لاحظ كيف سيكون ذلك مفيدًا بالنسبة لك.

اليوم	البناء المتقن		التعامل المسبق	
	التخطيط للأنشطة التي تؤدي للبناء المتقن.	الأنشطة التي تم أداؤها فعليًا للبناء المتقن.	الموقف الذي تسبب بالمشكلة. 1 -	أساليب مواجهة تلك المشكلة بفعالية (صف بالتفصيل). لقد كان ذلك مفيدًا * نعم * لا
			2 -	لقد كان ذلك مفيدًا * نعم * لا



ورقة تنظيم المشاعر (13)

(دليل تنظيم المشاعر (19))

الحصول على مهارات (ABC) مجتمعة يومًا بعد يوم

Putting ABC Skills Together Day by Day

التاريخ: .... الاسم........................ الأسبوع: ....

تستخدم ورقة العمل في تتبع مهارات (ABC) والتخطيط اليومي لها. اكتب في الصباح أو المساء خطتك التي ستعمل عليها خلال اليوم، ثم سجل آداءك الفعلي تبعًا للخطوات. سوف تستطيع مع الوقت تحقيق الأشياء التي خططت لها، ومن ثم ستتلاشى المثيرات التي تتسبب بالمشاعر السيئة لك.

أعط تقييمًا لمشاعرك أو مزاجك السلبي في بداية كل يوم (0 - 100): ___ ثم قيّم مشاعر ومزاجك السلبي في نهاية اليوم (0 - 100).

التوقيت بالساعة	الأنشطة المخطط لها			ما تم القيام به فعلاً		
	تراكم المشاعر الإيجابية	العمل للبناء المُتقن	التعامل المُسبق	تراكم المشاعر الإيجابية	العمل للبناء المتقن	التعامل المسبق
قبل الساعة 8 صباحًا						
من الساعة 8 صباحًا إلى 12 ظهرًا						
من الساعة 12 ظهرًا إلى 4 عصرًا						
من الساعة 4 عصرًا إلى 8 مساءً						
بعد الساعة 8 مساءً						
مجموع الأنشطة						



ورقة عمل تنظيم المشاعر (14أ) (الصفحة: 1 من 3)

(دليل تنظيم المشاعر (20أ))

نماذج الأحلام الليلية المستهدفة (مجموعها 3)

(Target Nightmare Experience Forms (Set of 3)

التاريخ: .... الاسم:................................ الأسبوع: ....

صف بالتفصيل الحُلم الليلي المزعج مستخدمًا النموذج التالي، وحاول تضمين كل التفاصيل والإحساسات الجسمية (المشاهد والروائح والأصوات والأذواق ...). يجب عليك أيضًا أن تلاحظ مشاعرك وخيالاتك وأفكارك وافتراضاتك المرتبطة بذلك الحلم المزعج. حاول أن تكون محددًا في ملاحظة الحلم من بدايته وحتى نهايته. (لا بأس أن تستخدم الجزء الخلفي من هذه الورقة لكتابة المزيد من التفاصيل عند الحاجة).

كان الحكم الليلي هو: ....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ورقة عمل تنظيم المشاعر (14أ) (الصفحة: 2 من 3)

نموذج تغيير الحلم الليلي

Changed Dream Experience Form

التاريخ: .... الاسم:...................................... الأسبوع: ....

صف بالتفصيل كل التغيرات الطارئة على الحلم الليلي مستخدمًا المساحات في هذه الورقة مع محاولة تضمين الأحاسيس الجسمية (المشاهدات، والروائح، والأصوات، والأذواق ...). لاحظ أيضًا المشاعر والخيالات والأفكار والافتراضات المرتبطة بذلك الحلم.

حاول أن تكون محددًا قدر الإمكان مع ملاحظة كل تغير أو تبدل يحدث قبل الكابوس الليلي. لاحظ أيضًا وقت بداية الحلم وانتهاءه (لا بأس أن تستخدم الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد من التفاصيل).

كان الحلم الليلي هو: ....

....

....

....

....

....

....

....

....

....



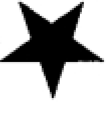
ورقة عمل تنظيم المشاعر (14أ) (الصفحة 3 من 3)

استمارة استرجاع الحلم والاسترخاء Dream Rehearsal and Relaxation Record

التاريخ: .... الاسم .... الأسبوع: ....

اكتب أيام الأسبوع في العمود الأول، ثم سجل ممارساتك الأسبوعية لاسترجاع الحلم والاسترخاء في باقي الأعمدة، حاول أن تعطي تقييمًا عن شدة الأحلام الليلية خلال الصباح (ضع صفرًا أن لم يكن لديك أحلام في تلك الليلة). استمر في التسجيل إلى أن يختفي الكابوس الليلي نهائيًا.

اليوم	صف بالتفصيل الوقت الذي استرجعت فيه الحلم وشعورك بالاسترخاء	شدة المشاعر السلبية (0 - 100)	صف بالتفصيل الوقت الذي استرجعت فيه الحلم وشعورك بالاسترخاء	شدة المشاعر السلبية (0 - 100)	صف بالتفصيل الوقت الذي استرجعت فيه الحلم وشعورك بالاسترخاء	شدة الكابوس الليلي
		البداية: — النهاية: —		البداية: — النهاية: —		
		البداية: — النهاية: —		البداية: — النهاية: —		
		البداية: — النهاية: —		البداية: — النهاية: —		
		البداية: — النهاية: —		البداية: — النهاية: —		



ورقة عمل تنظيم المشاعر (14ب)

استمارة النوم الصحي Sleep Hygiene Practice Sheet

التاريخ: .... الاسم... الأسبوع: ....

ضع أيام الأسبوع في العمود الأول، ثم اكتب في الأعمدة الثلاث التالية الوقت/الساعات التي قضيتها في السرير، وكل الأفعال التي مارستها في الساعات الأربعة السابقة قبل ذهابك إلى السرير. حاول أيضًا أن تعطي تقييمًا عن شدة "الاجترار للأفكار" قبل استخدام المهارات وبعدها، ضع (0) في حالة عدم وجود اجترار للأفكار، ثم قيم الفائدة من استخدام تلك الفنيات والاستراتيجيات.

اليوم	وقت الذهاب إلى السرير/وقت الاستيقاظ	الساعات/الدقائق المستغرقة على السرير خلال اليوم	التمارين، المشروبات الأطعمة في 4 الساعات قبل الذهاب إلى السرير؟	الشعور/اجترار الأفكار الشدة (0 - 100)	صف بالتفصيل الاستراتيجيات التي استخدمتها للخلود إلى النوم (أو العودة إلى النوم)	نهاية الشعور/ اجترار الأفكار الشدة (0/100)	الفائدة من الاستراتيجيات (0 - 100)
	—	الساعات: — الدقائق: —					
	—	الساعات: — الدقائق: —					
	—	الساعات: — الدقائق: —					

أوراق العمل
التحكم الفعلي بالمشاعر الصعبة

(Worksheets for Managing Really Difficult Emotions)



ورقة عمل تنظيم مشاعر (15)

(أدلة تنظيم المشاعر 21، 22)

اليقظة الذهنية بالمشاعر الحالية

Mindfulness of Current Emotions

التاريخ: .... الاسم:............................. الأسبوع: ....

اسم الشعور: .... الشدة (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

صف بالتفصيل الموقف الذي استثار الشعور لديك. (قم بتعبئة الخطوات (1) و (2) من ورقة عمل تنظيم المشاعر رقم (5) عند الحاجة).

إذا كانت شدة المشاعر عالية جدًا، اذهب إلى مهارة "النجاة من الأزمة" أولاً وقم بتعبئة أوراق عمل تحمل الضغط (2 - 6). أما في حالة كانت المشاعر بين ضعيفة وشديدة، مارس مهارة "القبول المطلق" من خلال اليقظة الذهنية بالمشاعر الحالية.

ضع إشارة أمام الأعمال التالية التي قمت بأدائها:

* أخذت خطوة إلى الوراء وحاولت تركيز الانتباه على المشاعر التي أحسُها الآن.
* أحسست وكأن المشاعر عبارة عن أمواج، تأتي ثم تذهب عن الشاطئ.
* تحرّرت من الأحكام على شعوري.
* لاحظت المناطق التي أشعر فيها بأحاسيس عاطفية في جسمي.
* وجهت الانتباه إلى الأحاسيس الجسدية المسببة للمشاعر قدر الإمكان.
* لاحظت كم من الوقت تحتاج تلك المشاعر كي تذهب بعيدًا.
* تذكرت أن المشاعر ليست حادة جدًا.
* حاولت الاستعداد للمشاعر غير المرغوبة.
* تخيلت أن المشاعر عبارة عن غيوم في السماء، تظهر ثم تتلاشى.
* لاحظت الدوافع التي تسبب ذلك الشعور.
* تجنبت الاستجابة لذلك الشعور.
* تذكرت تلك الأوقات التي شعرت فيها بمشاعر مختلفة.
* مارست القبول المطلق لشعوري.
* حاولت أن أحب مشاعري.

أخرى: ....

التعليقات والأوصاف حول ما شعرت به: ....



ورقة عمل تنظيم المشاعر (16) (الصفحة: 1 من 2)

(دليل تنظيم المشاعر 24)

مهارات اكتشاف الأخطاء في تنظيم المشاعر وإصلاحها

Troubleshooting Emotion Regulation Skills

التاريخ: .... الاسم:................................ الأسبوع: ....

استخدم ورقة العمل هذه عندما لا تستطيع تحديد المشكلة ولم تساعدك المهارة على حلها.

ضع إشارة أمام كل واحدة من التعليمات أدناه كي تتمكن من التعرُّف على طبيعة المشكلة ونوع الحل.

اسم الشعور: .... الشدة (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

اكتب نوع المهارة التي استخدمتها ولم تستفد منها: ــــ

1 - هل أنا مستثار من الناحية البيولوجية؟

* لا، اذهب إلى السؤال التالي.

* لست متأكدًا: مراجعة مهارات PLEASE (انظر إلى دليل تنظيم المشاعر 20).

* نعم، العمل على مهارات PLEASE (انظر إلى دليل تنظيم المشاعر 14) للتعرف إلى الدواء المناسب.

2 - هل كان ذلك مفيدًا؟ * لا، (اذهب إلى السؤال التالي) * نعم، (رائع) * لم أقم بذلك.

* نعم، اذهب إلى السؤال التالي.

* هل كان ذلك مفيدًا؟ * لا، (اذهب إلى السؤال التالي) * نعم، (رائع) * لم أقم بذلك.

3 - هل كان هناك دعم وتعزيز لمشاعري (لا أرغب حقيقة في تغييرها)؟

* لا، اذهب إلى السؤال التالي.

* نعم: القيام بالإيجابيات والسلبيات لتغيير المشاعر. (انظر إلى ورقة العمل 1).

* هل كان ذلك مساعدًا؟ * لا، (اذهب إلى السؤال التالي) * نعم، (رائع) * لم أقم بذلك.

4 - هل بذلت الجهد والوقت المناسب من أجل تلك المشاعر؟

* نعم، استمر في الممارسة.

* لا، ممارسة القبول والاستعداد المطلق (انظر إلى تحمل الضغط 11ب و 13).

ممارسة المشاركة والفاعلية (انظر إلى أدلة اليقظة الذهنية (4) و (5)).

استخدم حل المشكلة لتوفير الوقت من أجل العمل على المهارات (انظر إلى ورقة عمل تنظيم المشاعر 8).

ورقة عمل تنظيم المشاعر (16) (الصفحة: 2 من 2)



5 - هل مشاعري حادة جدًا الآن وتمنع من ممارسة المهارات، هل أدور في دوائر تجعلني أسقط في قاع غير مضبوط من المشاعر؟

* لا، اذهب للسؤال التالي.

* نعم، ممارسة مهارة حل المشكلة قدر الإمكان (انظر إلى دليل تنظيم المشاعر 12 وورقة العمل 1) إذا لم يكن ذلك ممكنًا، عليك استحضار الأحاسيس الجسمية (انظر إلى دليل تنظيم المشاعر 22.

في حالة كان ذلك شديدًا جدًا، اذهب إلى مهارات TIP (انظر إلى دليل تحمل الضغط 5).

هل كان ذلك مفيدًا؟ * لا، (اذهب إلى السؤال التالي9 * نعم، (رائع) * لم أقم بذلك.

6 - هل لدي خرافات حول المشاعر وطرائق ضبطها وأساليب تنظيمها؟

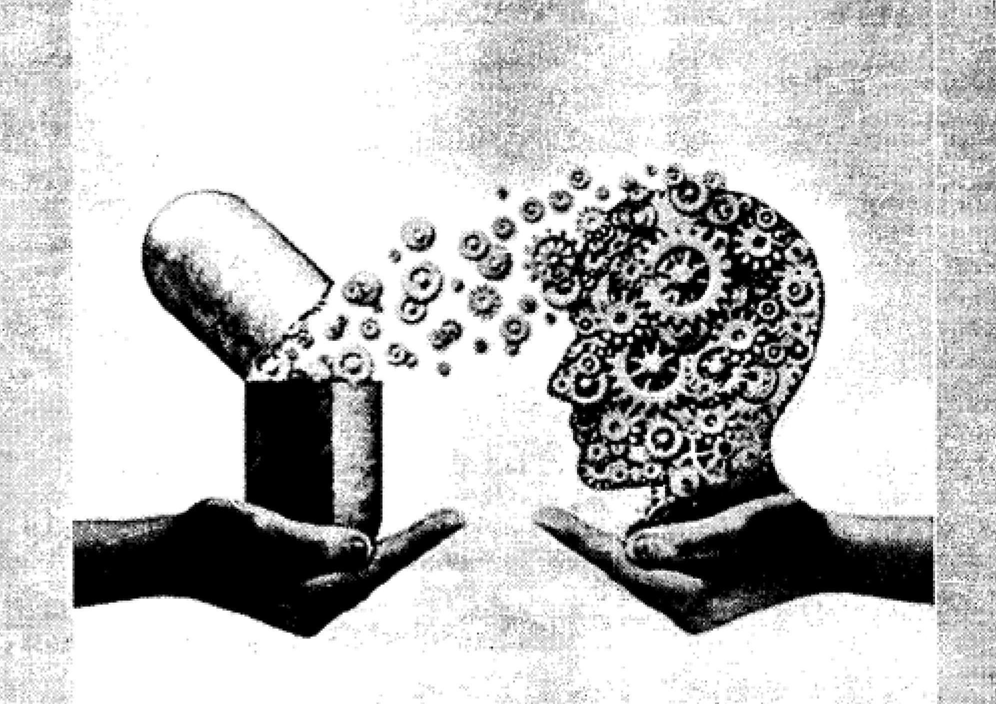
* لا.

* نعم، ممارسة اللاحكم. تحقق من الحقائق والأدلة وتحدي الخرافات.

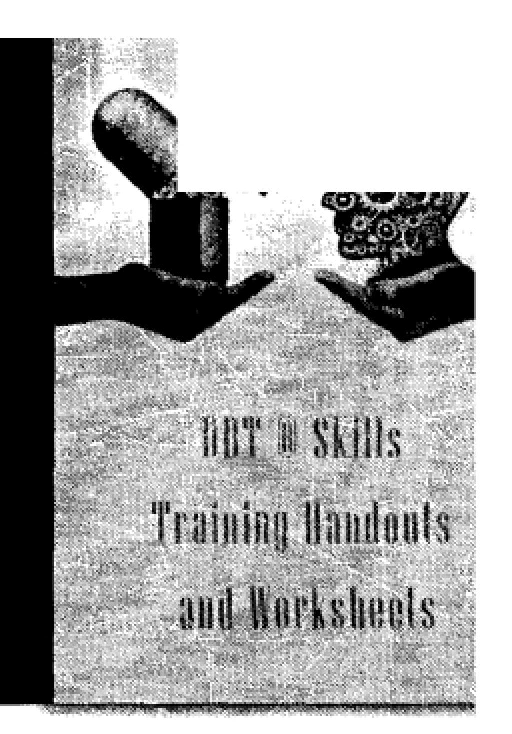
هل كان ذلك مساعدًا؟، *لا * نعم، (رائع) * لم أقم بذلك.

مهارات تحمل الضغط

Dist ress Tolerance Skills



DBT ® Skills
Training Handouts
and Worksheets



مهارات تحمل الضغط

Dist ress Tolerance Skills

تمهيد إلى الأدلة وأوراق العمل

Introduction to Handouts and Worksheets

يعرف تحمل الضغط بأنه القدرة على التغلب والتخلص من الأزمات دون أن يحدث ماهو أسوأ. إن القدرة على تحمل الضغط وتقبله مهارة ضررورية، وذلك لسببين: الأول - أن الألم والضغط هما جزءٌ من الحياة ولذلك، لا يمكن الابتعاد عنها أو إلغاؤها نهائيًا. وعدم القدرة على تقبل هذه الحقيقة الثابتة يزيد من مشاعر الألم والمعاناة. الأمر الآخر، أن تحمل الضغط هو جزء مهم من أي محاولة نحو تغيير الذات، ولذلك، فإن إنكار الألم وعدم التعامل مع الضغط لن يساهم في إنجاح محاولات التغيير التي تعمل من أجلها. في هذا الجزء من مهارات تحمل الضغط يوجد قسمان رئيسان من الأدلة وأوراق العمل: مهارات النجاة من الأزمة ومهارات تقبل الواقع، بالإضافة إلى مجموعة خاصة من الأدلة وأوراق العمل لمهارات التعامل مع الإدمان والاعتماد. كما يوجد دليل تمهيدي يسبق تلك الأدلة وأوراق العمل، ويتضمن الآتي:

* **دليل تحمل الضغط (1): الأهداف من تحمل الضغط.** إن الأهداف من تحمل الضغط هي: (1) النجاة من المواقف المتأزمة دون أن تحدث الأشياء السيئة، (2) تقبل الواقع كما هو الآن في هذه اللحظة، وأخيرًا (3) الحصول على الحرية الشخصية.

مهارات النجاة من الأزمة Crisis Survival Skills

* **دليل تحمل الضغط (2): نظرة عامة: مهارات النجاة من الأزمة.** إن الهدف الرئيس من هذه المهارات هو التخلص من الأزمة دون حدوث للأشياء السيئة جدًا، فالمواقف المتأزمة – كما هو معروف – قصيرة في توقيتها ولذلك، فإن استخدام هذه المهارات عادةً ما يكون مؤقتًا ولا يستمر طول الوقت.

* **أوراق عمل تحمل الضغط (1)، (1أ)، (1ب): مهارات النجاة من الأزمة.** تستخدم هذه المهارات ثلاثة أشكال مختلفة من أوراق العمل، وقد تتزامن أحيانًا مع الدليل رقم (2). وتحتوي كل ورقة عمل على مجموعة مهارات للنجاة من الأزمة.

* **دليل تحمل الضغط (3): استخدام مهارات النجاة من الأزمة.** يُقدم هذا الدليل تعريفًا للأزمة وتحديدًا للوقت المناسب الذي ستستخدم فيه تلك المهارات.

* **دليل تحمل الضغط (4): مهارات (STOP).** إن الهدف من مهارات (STOP) هو للمحافظة على ردود فعل مناسبة وغير متسرعة قد تجعل المواقف تبدو أصعب أو أكثر سوءًا. ويستخدم المصطلح (STOP) في تذكر الكيفية التي تستخدم بها تلك المهارة: Stop, Take a Step back, Observe and Proceed Mindfully.

قف، خد خطوة إلى لوراء، لاحظ وتصرف بوعي ويقظة.

ويوجد نوعان من أوراق العمل في ممارسات مهارة (STOP)، ورقة عمل تحمل الضغط (2) و(2أ): ممارسة مهارة (STOP). توفر ورقة العمل (2) مساحة لنوعين من الممارسات خلال الأسبوع، أما ورقة العمل (2أ) فإنها تعطي مساحة أخرى لتتبع تلك الممارسات اليومية.

* **دليل تحمل الضغط (5): الإيجابيات والسلبيات:** سيسمح إعداد قائمة بالإيجابيات والسلبيات لك بالمقارنة بين المميزات والعيوب الموجودة في الأفكار والأراء المختلفة حول المهارة. وقد يُطلب منك في هذا الدليل تقديم مقارنة بين إيجابيات وسلبيات الاداء أو العمل الذي سوف تقوم باتخاذه نتيجة للدوافع العاطفية وقت وقوع الموقف المتأزم. حاول أن تكتشف وتسجل كل الإيجابيات والسلبيات سواءً في الأوقات العادية أو عند عدم وقوع المشكلة لكي تتمكن من الرجوع إليها والاستعادة منها عند التعامل مع الأزمات. وعادةً ما تستخدم ورقة عمل تحمل الضغط (3) و (3أ): إيجابيات وسلبيات التصرف وفقًا لدوافع الأزمة للعمل على تنفيذ المقارنات. تتوفر في كلتا ورقتي العمل ذات المعلومات تقريبًا ولكنها مختلفة من حيث التوزيع، ولذا فإن بعضًا من الناس يجد استخدام صيغة أسهل بكثير من الصيغة الأخرى والعكس صحيح. ولكن، تذكر دائمًا أن تقوم ملء الجوانب الأربع من الإيجابيات والسلبيات بغض النظر عن ما هي الصيغة التي سوف تستخدم.

* **دليل تحمل الضغط (6): مهارات (TIP): التغيير في كيمياء الجسم.** تتسبب المشاعر الحادة عادةً في فقدان القدرة على تنفيذ المهارات، ولذلك صُممت مهارات (TIP) للتقليل السريع من حدة الاستثارة العاطفية والاستفادة من المهارة. الاختصار (TIP) هو اقتباس للحروف الأولى من ثلاث كلمات: درجة الحرارة Temperature (الماء البارد)، التمرين المكثف Intense

exercise، التنفس العميق breathing Paced، الاسترخاء العضلي المزدوج Muscle Paired Relaxation. (لاحظ أن هناك حرفين يعبران عن المهارات التي تبدأ بالحرف P ووجود حرف واحد P في الاختصار TIP).

يوجد أيضًا أدلة خاصة لكل مهارة من مهارات (TIP) كما يظهر لاحقًا. وتستخدم **ورقة عمل تحمل الضغط (4): التغيير في كيمياء الجسم** في تطبيق مهارات (TIP).

* **تحليل تحمل الضغط (6أ): استخدام الماء البارد، خطوة بخطوة.** يوضح هذا الدليل كيفية استخدام الماء البارد في التقليل من الاستثارة العاطفية.

* **دليل تحمل الضغط (6ب): الاسترخاء العضلي المزدوج، خطوة بخطوة.** يوضح هذا الدليل طريقة الدمج بين الاسترخاء العضلي والتنفسي للحصول على الراحة والاسترخاء مباشرة بعد حدوث المشاعر السيئة. يشرح هذا الدليل الطريقة الصحيحة لممارسة الاسترخاء العضلي المزدوج بالإضافة إلى ضرورة استخدام ورقة عمل تحمل الضغط (4أ): الاسترخاء العضلي المزدوج في تتبع الممارسة والأداء لهذه المهارة.

* **دليل تحمل الضغط (6ج): إعادة التفكير والاسترخاء المزدوج.** يختلف هذا الدليل قليلاً لأنه يدمج بين ما تفكر فيه وتتحدث إلى ذاتك عنه مع ممارسة للاسترخاء المزدوج بهدف التخفيف من المشاعر السيئة حال وقوع الضغط العالي، وعادةً يستخدم مع هذا الدليل ورقة عمل تحمل الضغط (4ب): إعادة التفكير والاسترخاء المزدوج من أجل تتبع الممارسة والأداء لهذه المهارة.

* **دليل تحمل الضغط (7): التشتيت.** يساهم هذا النموذج في التقليل من الاتصال مع مسببات الضغط والألم، ويستخدم للتذكير بالمهارات الخاصة بهذا الدليل الاختصار (Mind Wise ACCEPTS). يمكن تتبع العمل والأداء لمهارة التشتيت من خلا ثلاثة أنواع من أوراق العمل – أوراق عمل تحمل الضغط (5)، (5أ)، (5ب): التشتيت باستخدام (ACCEPTS). يوجد في ورقة العمل رقم (5) نوعان من الممارسة خلال الجلسات العلاجية، أما ورقة العمل رقم (5أ) ففيها مساحة لكتابة ممارسات (ACCEPTS) مرتين خلال الأسبوع، وتوجد في ورقة العمل رقم (5ب) مساحة للتحدث عن الممارسات المتعددة من كل مهارة من مهارات (ACCEPTS).

* **دليل تحمل الضغط (8): تهدئة الذات.** هي العمل على إنجاز الأشياء التي تسبب الشعور بالمتعة والراحة، وتساهم في التخلص من الضغط والألم. إنها مجموعة الطرائق اللطيفة والممتعة التي يتم أجراؤها من أجل تهذيب النفس. يقدم هذا الدليل قائمة من الطرائق التي تساهم في تهدئة الذات باستخام الحواس الخمسة. وتتم متابعة الممارسات لمهارة تهدئة النفس من خلال ثلاثة أنواع من أوراق عمل تحمل الضغط (6)، (6أ)، (6ب): تهدئة الذات، بحيث تتزايد عدد

الممارسات في كل واحدة من أوراق العمل لكي تصبح ممارستان بين الجلسات في (ورقة العمل 6) وممارسة كل مهارة مرتين بين الجلسات في (ورقة العمل 6أ). وممارسات يومية متعددة في (ورقة العمل 6ب).

* **دليل تحمل الضغط (8أ): تأمل شكل الجسم، خطوة بخطوة.** يقدم هذا الدليل إرشادات عن طرائق التأمل للجسم والاستفادة منها كطريقة في تهدئة الذات. ويتم تسجيل ممارسة تأمل الجسم من خلال ورقة عمل تحمل الضغط (6ج): تأمل شكل الجسم، خطوة بخطوة.

* **دليل تحمل الضغط (9): تحسين اللحظة.** يحتوي هذا الدليل على قائمة مختلفة من الاستراتيجيات التي يمكن من خلالها تحسين جودة اللحظة الحالية، وجعلها تبدو أسهل في تجاوزها والتخلص من آثارها السيئة. ويستخدم المصطلح (IMPROVE) للتذكير بتلك الاستراتيجيات. ويستخدم في تنفيذ هذا الدليل أيٌ من أوراق العمل الثلاثة – أوراق عمل تحمل الضغط (7)، (7أ)، (7ب): تحسين اللحظة من أجل تتبع الممارسة لمهارة (IMPROVE). ففي كل واحدة من أوراق العمل تلك تتزايد مرات الممارسات المسجلة؛ من ممارستين خلال الأسبوع في ورقة العمل (7) وممارسة كل مهارة مرتين في ورقة العمل (7أ) إلى تطبيق ممارسات يومية متعددة في ورقة العمل (7ب).

* **دليل تحمل الضغط (9أ): الوعي الحسي، خطوة بخطوة.** يشير الحرف (R) في كلمة (IMPROVE) إلى أعمال الاسترخاء (Action Relaxing) . ويعتبر الوعي الحسي أحد أشكال الاسترخاء المساعدة في تحسين جودة اللحظة الحالية. ويستخدم هذا الدليل أيضًا كمرشد لممارسة هذه المهارة.

مهارات تقبل الواقع Reality Acceptance Skills

* **دليل تحمل الضغط (10): نظرة عامة: مهارات تقبل الواقع.** إن الهدف من تقبل الواقع هو التقليل من المعاناة النفسية وازدياد الإحساس بالحرية الذاتية بإيجاد الطرائق التي تساهم في تقبل الحقائق والأدلة في هذه الحياة. ويقدم هذا الدليل قائمة بست مهارات من تقبل الواقع.

* **أوراق عمل تحمل الضغط (8)، (8أ)، (8ب): مهارات تقبل الواقع.** تغطي أوراق العمل تلك كل الممارسات المتعلقة بمهارات تقبل الواقع، والتي تستخدم في تتبع الممارسات والأداء لأيٍّ من المهارات الموجودة في القسم. كما يوجد أيضًا أوراق عمل خاصة بمهارات تقبل الواقع سوف نأتي على ذكرها لاحقًا.

* **دليل تحمل الضغط (11): القبول المطلق.** يشير إلى الانفتاح الكامل على كل الحقائق والأدلة الموجودة على أرض الواقع والابتعاد عن التعارض أو الاختلاف معها أو الخضوع التام لها أو التصرف بطريقة غير فاعلة تجاهها. يشرح هذا الدليل أساليب التقبل ولماذا يكون القبول

المطلق أفضل بكثير من الرفض وعدم القبول. ويُفضَّل عادةً أن يستخدم هذا الدليل بالتناوب مع ورقة عمل تحمل الضغط (9): القبول المطلق للمساعدة في التعرف إلى الأشياء التي تحتاجها للحصول على القبول المطلق.

* **دليل تحمل الضغط (11أ): القبول المطلق: العوامل التي تتعارض معه.** يوضح هذا الدليل مجموعة العوامل التي تمنع من تحقيق القبول المطلق.

* **دليل تحمل الضغط (11ب): ممارسة القبول المطلق، خطوة بخطوة.** يحتوي هذا الدليل على الإرشادات الخاصة بممارسة القبول المطلق. ويمكن تسجيل الممارسات من خلال ورقة عمل تحمل الضغط رقم (9) المذكورة سابقًا وكذلك في ورقة عمل تحمل الضغط (9أ): ممارسة القبول المطلق.

* **دليل تحمل الضغط (12): التحول الذهني.** يجب على الإنسان أن يجتهد مرات عديدة كي يتمكن من تقبل الواقع بما يحتويه من مشاعر غير مقبولة، والمحافظة على خيار التقبل طوال الوقت وعلى مدار الأيام، ويطلق على هذه القدرة "مهارة التحول الذهني". يشرح هذا الدليل الطرائق التي يتم من خلالها أداء هذا التحول والاحتفاظ بخيار التقبل. وتستخدم ورقة عمل تحمل الضغط (10): التحول الذهني، الاستعداد والقصد في تسجيل الممارسة لهذه المهارة.

* **دليل تحمل الضغط (13): الاستعداد.** هو التأهب للتعامل مع المواقف بطريقة حكيمة ومتوازنة وتحديد نوع التصرف والابتعاد عن شعور الشكوى والتذمر. يصف هذا الدليل الكيفية التي تتم بها ممارسة الاستعداد بالتوافق مع الدليل رقم (12). ويمكن تسجيل ممارسات مهارة الاستعداد في ورقة العمل رقم (10).

* **دليل تحمل الضغط (14): نصف الابتسامة والأيادي الهادئة.** هي مجموعة من الطرائق التي تساعد في تقبل الواقع من خلال السيطرة على أعضاء الجسم. ويصف هذا الدليل كيف تتم ممارسة هذه المهارة. ففي دليل تحمل الضغط (14أ): ممارسة نصف الابتسامة والأيادي الهادئة، يوجد مجموعة من الأساليب التي توضح طريق الأداء لهذه المهارة، وتستخدم ورقة عمل تحمل الضغط (11): نصف الابتسامة والأيادي الهادئة أو (11أ) ممارسة نصف الابتسامة والأيادي الهادئة في كتابة جميع ممارسات تلك المهارات. وتعتبر أوراق العمل تلك متشابهة تقريبًا ولكن تتطلب ورقة (11) كتابة وتدوين أكثر من (11أ).

* **دليل تحمل الضغط (15): اليقظة الذهنية بالأفكار الحالية.** تتطلب اليقظة الذهنية ملاحظة الأفكار الحالية كأفكار وإحساسات ذهنية أكثر من اعتبارها حقائق مطلقة حول العالم. امنح الفرصة للأفكار حتى تتردد إلى ذهنك، لاحظها ولا تحاول السيطرة عليها أو تغييرها. إن ملاحظة

الأفكار شبيه بملاحظة أي سلوك أو تصرف آخر، ويصف الدليل رقم (15) طريقة الأداء لمهارة اليقظة الذهنية للأفكار، ففي دليل تحمل الضغط (15أ): ممارسة اليقظة الذهنية للأفكار، يوجد قائمة من الأمثلة حول ممارسة مهارة اليقظة الذهنية، ويتم تسجيل تلك الممارسات باستخدام نوعين من أوراق العمل - ورقة عمل تحمل الضغط (12): اليقظة الذهنية بالأفكار الحالية وأيضًا ورقة عمل تحمل الضغط (12أ): ممارسة اليقظة الذهنية للأفكار.

مهارات حينما تكون الأزمة بسبب الإدمان Skills When the Crisis Is Addiction

* **دليل تحمل الضغط (16): نظرة عامة: حينما تكون الأزمة بسبب الإدمان.** إن هذه المهارات هي جزء خاص في النموذج العلاجي الجدلي السلوكي، وقد تم تصميمها تحديدًا للتعامل مع الأشكال المختلفة من الاعتماد والإدمان. ويحتوي هذا الدليل على قائمة من تلك المهارات. وتغطي ورقة عمل تحمل الضغط (13): مهارات حينما تكون الأزمة بسبب الإدمان كل تلك المهارات الضرورية، والذي يمكن استخدامه أيضًا كبديل عن أوراق العمل للمهارات التي سوف تذكر لاحقًا.

* **دليل تحمل الضغط (16أ): الإدمان الشائع.** يقدم هذا الدليل تعريفًا للاعتماد والإدمان وقائمة بالتصرفات الشائعة التي يمكن أن يصبح الإنسان معتمدًا عليها ولا يمكنه التخلي عنها على الرغم من محاولاته الجادة لإيقافها نتيجة لآثارها السلبية عليه.

* **دليل تحمل الضغط (17): الامتناع الجدلي.** هو الجمع بين الامتناع الفعلي (الالتزام الكامل عند الممارسة) والحد من الأضرار (التخطيط للقليل من الإدمان كي لا تحدث انتكاسة).

* **دليل تحمل الضغط (17أ): التخطيط للامتناع الجدلي.** يحتوي هذا الدليل على قائمة من الطرائق التي تساهم في التخطيط للامتناع، وكذلك الحد من الأضرار المترتبة على الإدمان. ويستخدم الاصطلاح خطة الامتناع (abstinence for Plan) كاختصار للمهارات التي سوف يتم وصفها في أدلة تحمل الضغط (18 - 21). ويمكن تدوين ممارسة مهارات الامتناع الجدلي باستخدام ورقة عمل تحمل الضغط (14): التخطيط للامتناع الجدلي.

* **دليل تحمل الضغط (18): التفكير الصافي.** تقع مرحلة الصفاء الذهني في المنتصف بين الإفراط في "التفكير الاعتمادي" (عندما يكون الإدمان مسيطرًا على الذهن والتفكير) و"التفكير الخالي" (عندما لا يكون هناك اهتمام بالآثار المتوقعة وعدم التفكير بالمشكلة). إن التفكير الصافي هو الطريقة الآمنة التي تمكن من الانخراط في أداء بعض من السلوكيات الاعتمادية مع اليقظة والوعي الكامل بالإغراء الذي يطلب الإسراف وفعل المزيد.

* **دليل تحمل الضغط (18أ): الأنماط السلوكية التي تميز التفكير الاعتمادي والتفكير الخالي.** يقدم هذا الدليل قائمة بالسلوكيات النمطية للتفكير الاعتمادي والتفكير الخالي، والتي تستطيع من خلالها تحديد فيما إذا كانت هناك ممارسات لأيٍ منها. ويتطلب ذلك - على وجه الخصوص - تحديدًا لكل التصرفات التي تعبر عن التفكير الخالي. تستخدم ورقة عمل تحمل الضغط (15): من التفكير الخالي إلى التفكير الصافي في ممارسة الاستبدال للسلوكيات التي تعبر عن التفكير الخالي التي تم تدوينها في الدليل رقم (18) إلى سلوكيات التفكير الصافي.

* **دليل تحمل الضغط (19): التعزيز المجتمعي.** ويقصد به إعادة تشكيل البيئة المحيطة لكي تكون داعمة ومحفزة للامتناع بدلاً من الاعتماد. يشرح هذا الدليل أهمية هذا الجانب ويقدم أيضًا قائمة بالخطوات التي يجب أن تقوم بها لتحقيق ذلك. استخدم ورقة عمل تحمل الضغط (16): تعزيز السلوكيات غير الإدمانية لمتابعة ممارساتك لمهارات التعزيز المجتمعي.

* **دليل تحمل الضغط (20): إحراق الجسور وبناء أخرى جديدة.** يقصد "بإحراق الجسور" التخلص من كل مسببات الإدمان في حياتك، أما "بناء جسور أخرى" فهو العمل على ابتداع وخلق صور ذهنية في العقل للتحرر من دوافع الإدمان. وتتم المتابعة لممارسات هذه المهارة باستخدم ورقة عمل تحمل الضغط (17): إحراق الجسور وبناء أخرى جديدة.

* **دليل تحمل الضغط (21): البديل والتفكير التوافقي.** يمكن أحيانًا استخدام البدائل لاسترضاء الرغبة في العصيان مع تجنب التحطيم للذات أو منعها من تحقيق الأهداف المهمة في الحياة. أما التفكير التوافقي فهو المحاولات في إقناع الذات بعدم الاشتياق إلى ممارسة السلوك الإدماني (التفكير). يتضمن الجزء الأول من هذا الدليل النماذج من البديل، أما الجزء الآخر فإنه يحتوي على دليل يصف خطوات التفكير التوافقي. وتستخدم ورقة عمل تحمل الضغط (18): ممارسة العصيان البديل والتفكير التوافقي كنموذج لتسجيل الممارسة الفعلية لتلك المهارات.

أدلة تحمل الضغط

(Distress Tolerance Handouts)



دليل تحمل الضغط (1)

الأهداف من تحمل الضغط

Goals of Distress Tolerance

النجاة من المواقف المتأزمة دون أن تصبح أسوأ

تقبُّل الواقع

استبدال المعاناة و "التعلق" بمشاعر الألم وإمكانية المضي قدمًا

الشعور بالحرية من خلال الرضا عن تحقيق المطالب والرغبات والدوافع والتعامل مع المشاعر القوية

أخرى: ....

أدلة مهارات النجاة من الأزمة

(Handouts for Crisis Survival Skills)



دليل تحمل الضغط (2)

(ورقة عمل تحمل الضغط 1 - 7ب)

نظرة عامة: مهارات النجاة من الأزمة

Overview: Crisis Survival Skills

يوجد مجموعة من المهارات للتعامل مع الأحداث والرغبات والمشاعر المؤلمة حينما لا تتمكن من جعل الأشياء تبدو أفضل في الوقت الحالي.

مهارات (STOP)

الإيجابيات والسلبيات

التغيير في كيمياء الجسم من خلال مهارة (TIP)

التشتيت الذهني باستخدام مهارات (ACCEPTS)

تهدئة الذات من خلال الحواس الخمسة

تحسين اللحظة الحالية



دليل تحمل الضغط (3)

متى تستخدم مهارات النجاة من الأزمة؟

When to Use Crisis Survival Skills?

إذا كنت في موقف متأزم يتصف بـ:

- ضاغط جدًا.
- قصير الأجل (لن يستمر إلى فترات زمنية طويلة).
- يؤدي إلى الشعور العالي بالضغط والتوتر، ويمنع من إيجاد الحل.

تستخدم مهارات النجاة من الأزمة عند:

1 - الرغبة في التخلص سريعًا من الألم الشديد.

2 - الرغبة في التعامل مع المشاعر السيئة كي لا يحدث ما هو أسوأ.

3 - وجود تفكير عاطفي يهدد الاستقرار والهدوء النفسي.

4 - الشعور بالضجر والقهر من عدم القدرة على تحقيق المطالب.

5 - الشعور بالتوتر الشديد بسبب عدم توفر حلول سريعة للمشكلة.

يجب أن لا تستخدم مهارات النجاة من الأزمة عند:

- الرغبة في حل المشكلات اليومية.
- التعامل مع كل أنواع المشكلات في الحياة.
- الرغبة في بناء حياة ذات معنى وقيمة.

دليل تحمل الضغط (4)

أوراق عمل تحمل الضغط 2، 2أ)

مهارة (STOP)

STOP Skill



S	(Stop) التوقف	توقف! لا تتصرف! تعامل ببرود! لا تستخدم عضلاتك! حافظ على التحكم والضغط! قد تتصرف دون أن تفكر نتيجة لمشاعرك السيئة.
T	(Take a step back) أخذ خطوة إلى الوراء	خذ خطوة إلى الوراء بعيدًا عن الموقف! خذ فترة راحة! اترك كل الأشياء جانبًا! تنفس بعمق! لا تتصرف باندفاع وسرعة بسبب المشاعر السيئة.
O	(Observe) الملاحظة	لاحظ ما يحدث في الخارج! لاحظ ما يحدث في داخلك أيضًا! ما الموقف الذي حدث؟ ما الأفكار والمشاعر التي تراودك؟ ما الأشياء التي يقولها أو يفعلها الآخرون لك؟
P	(Proceed Mind) البقاء يقظًا ذهنيًا	ضرورة التصرف بوعي، تقييم الموقف والأفكار والمشاعر قبل اتخاذ القرار، تقييم أفكار الآخرين ومشاعرهم قبل اتخاذ القرارات تجاههم، اعادة التفكير في الأهداف، التوازن في العقل الحكيم: ما الأفعال التي ستجعل من الأشياء أفضل أو أسوأ؟

دليل تحمل الضغط (5) (الصفحة: 1 من 2)



(أوراق عمل تحمل الضغط (3)، (3أ))

الإيجابيات والسلبيات Pros and Cons

تستخدم مهارة الإيجابيات والسلبيات في الأوقات التي تحتاج فيها إلى اتخاذ قرارات حول طبيعة الأفعال المناسبة.

* قد تتحول بعض الرغبات إلى أزمات، خصوصا إذا كانت الرغبة قوية جدًا ونتج عنها فعل سيء.
* لابد من تحديد الإيجابيات والسلبيات الناتجة عن التصرف والدوافع المسببة لها، فقد تكون سببًا حقيقيًا في الوقوع بالمحظورات أو الإدمان على الأشياء أو ممارسة السلوكيات الضارة أو عاملاً للاستسلام وتجنب القيام بأداء الأشياء المهمة والضرورية من أجل بناء الحياة التي تتمناها.
* لابد من تحديد قائمة أخرى بالإيجابيات والسلبيات الناتجة عن مقاومة الدوافع المسببة للأزمة ففي ذلك مساعدة في تحمل الضغط وعدم الاستسلام للرغبات والدوافع.
* يُستخدم الجدول التالي في تقييم كلٍ من الإيجابيات والسلبيات (كما يمكن أن يُستخدم في التقييم ورقة عمل تحمل الضغط (3)، أو ورقة عمل تحمل الضغط (3 - أ) واستمارة الإيجابيات والسلبيات للنماذج الأخرى).

	الإيجابيات	السلبيات
الاستجابة للدوافع المسببة للأزمة	**الإيجابيات:** السلوك الاندفاعي في تحقيق الرغبات وإشباع الدوافع، الانسحاب، الاستسلام، تجنب ما يجب فعله.	**السلبيات:** السلوك الاندفاعي في تحقيق الرغبات وإشباع الدوافع، الانسحاب، الاستسلام، تجنب ما يجب فعله. ....
مقاومة الدوافع المسببة للأزمة	**الإيجابيات:** مقاومة الاندفاع في تحقيق الرغبات وإشباع الدوافع والقيام بما يجب، عدم الاستسلام والانسحاب.	**السلبيات:** مقاومة الاندفاع في تحقيق الرغبات وإشباع الدوافع والقيام بما يجب، عدم الاستسلام والانسحاب. ....

قبل حدوث الأزمة الضاغطة

اكتب قائمة بالإيجابيات والسلبيات واحملها معك.

كرر قراءة قائمة الإيجابيات والسلبيات المرة تلو الأخرى.



دليل تحمل الضغط (5) (الصفحة: 2 من 2)

عند حدوث الأزمة الضاغطة

اقرأ قائمة الإيجابيات والسلبيات، ثم أعد قراءتها مرة أخرى.

- تخيل الآثار الإيجابية الناتجة عن مقاومة الدوافع.
- تخيل الآثار السلبية الناتجة عن الاستسلام والقيام بالسلوكيات السلبية.
- استرجع الآثار السابقة من الاستجابة للدوافع المسببة للأزمة.



دليل تحمل الضغط (6) (الصفحة: 21 من 2)

(ورقة عمل تحمل الضغط 4)

مهارات: التغيير في كيمياء الجسم

TIP Skills: Changing Your Body Chemistry

من أجل تحكم سريع في التفكير العاطفي

تذكر مهارات (TIP)

T

The Temperature: TIP

درجة حرارة الوجه مع الماء البارد (الشعور سريعًا بالهدوء).

- توقف عن التنفس قليلاً ثم ضع وجهك في إناء مملوء بالماء البارد أو اترك حافظة البرودة (أو الكيس المملوء بالماء البارد) على العينين والخدين.
- استمر لمدة (30) ثانية، يجب أن تكون درجة الحرارة 50° فهرنهايت.

I

Intense Exercise: TIP

التمارين المكثفة (كي يشعر الجسم بالهدوء ويتخلص من آثار المشاعر السيئة)

- الانخراط في ممارسة تمارين رياضية مكثفة في فترة زمنية قصيرة جدًا.
- الزيادة في القدرات الجسمية بممارسة رياضات مثل الجري أو المشي السريع أو القفز أو لعب كرة السلة أو رفع الأثقال ...

P

Pace Breating: TIP

التنفس الهادئ (المحافظة على التنفس الهادئ)

- التنفس العميق من المعدة.
- التنفس شهيقًا وزفيرًا ببطء شديد جدًا (5 إلى 6 مرات تنفس في الدقيقة الواحدة).
- الزفير يكون أبطأ من الشهيق (على سبيل المثال: الشهيق لمدة 5 ثوانٍ أما الزفير فيكون لمدة 7 ثوانٍ).



دليل تحمل الضغط (6) (الصفحة: 2 من 2)

Paired Muscle Relaxation : TIP

الاسترخاء العضلي المزدوج

(المحافظة على الهدوء من خلال الدمج بين الاسترخاء العضلي والتنفس)

- حاول شد عضلات الجسم بينما تمارس التنفس العميق من المعدة (لا يجب أن يكون شديدًا جدًا كي لا يسبب تشنجات).
- لاحظ شدة التوتر على أعضاء جسمك.
- قل كلمة "الرضا" في ذهنك حينما تخرج الهواء من صدرك.
- تخلص من الشد والتوتر.
- لاحظ الاختلاف في جسمك بسبب ممارستك للاسترخاء.

P



دليل تحمل الضغط (أ6)

(ورقة عمل تحمل الضغط 4)

استخدام الماء البارد، خطوة بخطوة.

Using Cold Water, Step by Step

الماء البارد يفعل العجائب*

عندما تضع كامل وجهك في وعاء مملوء بالماء البارد ... أو تضع كيسًا منه على عينيك وخديك وتتوقف قليلاً عن التنفس، فإن ذهنك سيقول لك: أنت الآن تسبح تحت الماء.

ينتج عن هذا الإحساس "استجابة الغطس" (قد يستغرق هذا الشعور بين 15 - 30 ثانية لكي يبدأ بالظهور). يتولد عن هذا الشعور تباطؤ في عدد نبضات القلب، وقلة في تدفق الدم إلى بعض أعضاء الجسم، وأمتلاء الدماغ والقلب بالدماء.

تساعد هذه الاستجابة في ضبط المشاعر

وتساعد أيضًا في عمل مهارة تحمل الضغط خصوصًا إذا كان الشعور بالتوتر قويًا والمشاعر مؤلمة جدًا، وأيضًا عند الرغبات الجامحة للانخراط في ممارسة أنواع من السلوكيات الخطرة أو المدمرة للذات.

(تعمل هذه الاستراتيجية عند الجلوس هادئًا لأن التشتت أو النشاط الزائد قد يقلل من كفاءتها وجودتها).

جربها الآن

دليل تحمل الضغط (6ب) (الصفحة: 1من 2)



(ورقة عمل تحمل الضغط (4أ))

الاسترخاء المزدوج، خطوة بخطوة

Paired Muscle Relaxation, Step by Step

من الأفضل أن تمارس الاسترخاء لكل عضلات الجسم قبل ممارسة الاسترخاء المزدوج.

حاول أولاً إيجاد مكان هادئ وخالٍ من المشتتات وتأكد من حصولك على الوقت الكافي لممارسة مهارات الاسترخاء. عند شعورك بالتحسن سوف تتولد لديك الرغبة في ممارسة الاسترخاء العضلي في أماكن مختلفة، ولذلك احرص على أن تكون ممارستك للاسترخاء فعالة قدر الإمكان لكي تتمكن من استخدامها عند الحاجة.

تذكر بأن التأثر يتزايد مع الممارسة. من المهم أن تلاحظ التأثيرات "اللاحقة" عند حدوثها، حاول أن تتخلص منها وتعود إلى ممارسة الاسترخاء. إذا شعرت بالقلق، وجه تركيزك إلى التنفس، خذ شهيقًا (5) مرات ثم زفيرًا (7) مرات (أو ذات العدد الموجود في التنفس الهادئ). يجب أن يكون التنفس عميقًا من المعدة إلى أن تستطيع العودة إلى ممارسة تمارين الاسترخاء.

أنت الآن جاهز للعمل ...

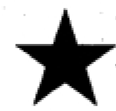
1 - يجب أن يكون وضع الجسم مريحًا جدًا، لابد من تخفيف الشد في الملابس الضيقة، لا بأس من ممارسة الاسترخاء مستلقيًا أو جالسًا، تجنب وجود تصالب في أيٍّ من الأطراف وأن لا يكون أي من أعضاء الجسم داعمًا للأعضاء الأخرى.

2 - محاولة إحداث شد في العضلات لكل عضو من أعضاء الجسم المذكورة في الأسفل، ثم يوجه الانتباه إلى الشد الحاصل في العضو والمنطقة المحيطة والإحساس بها. يترك الشد مستمرًا إلى أن تأخذ شهيقًا لمدة (5 - 6) ثوانٍ ثم اسمح للعضو أن يسترخي وللهواء أن يخرج من صدرك.

3 - ردد في ذهنك كلمة "هدوء" حال خروج الهواء واسترخاء العضو.

4 - لاحظ تلك التغيرات في الأحاسيس عند الشعور بالاسترخاء لمدة (10 - 15) ثانية، ثم انتقل بعدها إلى العضو التالي.

- ابدأ أولاً بالمجموعات العضلية وعددها 16 عضلة.
- عندما تكون جاهزًا، ابدأ بممارسة الاسترخاء مع مجموعة العضلات. "المتوسطة" ثم انتقل إلى العضلات "الكبيرة".
- بعد أن تتقن عمل ذلك، انتقل إلى ممارسة الشد العضلي لكامل الجسم مرة واحدة.
- عند ممارسة الشد لكامل أعضاء الجسم ستصبح مثل "الإنسان الآلي"، متصلب، ولا شيء يتحرك فيك.



دليل تحمل الضغط (6ب) (الصفحة: 2 من 2)

- بعد قيامك بإرخاء كامل الجسم ستصبح وكأنك "دمية من القماش"، كل العضلات والأعضاء فيك تتدلى.
- مارس تمارين الاسترخاء بين ثلاث إلى أربع مرات يوميًا إلى أن تصبح قادرًا على إرخاء كل عضلات الجسم بدقة وسرعة عالية.
- عندما تحاول الدمج بين التنفس وترديد كلمة "هدوء" في الذهن والاسترخاء العضلي، سوف تكون قادرًا على الحصول على الاسترخاء الكامل بمجرد قول كلمة "اهدأ".

1 - اليدان والمعصمان: القبض على كلتا اليدين وإرخاؤهما مع المعصمين.

2 - الذراعين العلوي والسفلي: القبض على الذراعين ورفعهما إلى الأعلى إلى أن يلامسا الأكتاف.

3 - الكتفان: سحب كلا الكتفين للأعلى إلى أن يلامسا الأذنين.

4 - الجبهة: شد الجفون إلى أن تقترب من بعضهما بعضًا، إحداث تجاعيد في الوجه.

5 - العينان: إغلاق العينين بإحكام شديد.

6 - الأنف وأعلى الخد: تقطيب الأنف، شد الشفاه العلوية والخدين باتجاه العينين.

7 - الشفاه وأسفل الوجه: الضغط على الشفتين جميعًا، شد مؤخرة الشفاه باتجاه الأذن.

8 - الفم واللسان: الضغط على الأسنان، وضع اللسين في أعلى الفم وشده.

9 - الرقبة: دفع الرأس إلى الخلف باتجاه الكرسي أو الأرض أو السرير، دفع الذقن إلى الأسفل باتجاه الصدر.

10 - الصدر: أخذ نفسٍ عميقٍ والاحتفاظ به.

11 - الظهر: تقويس الظهر، وشد الكتفين حتى يكونا قريبين من بعضهما.

12 - البطن: شد المعدة والبطن بقوة.

13 - الأرداف: شد الأرداف إلى بعضهما بعضًا.

14 - الساقين والفخذان. شد الساقين والفخذين.

15 - أصابع القدم: ضم أصابع القدم إلى بعضهما بعضًا مع شد الساقين.

تذكر أن الاسترخاء المزدوج عبارة عن مهارة يمكن تطويرها مع الوقت والممارسة، وستلاحظ الفوائد الكثيرة منها.

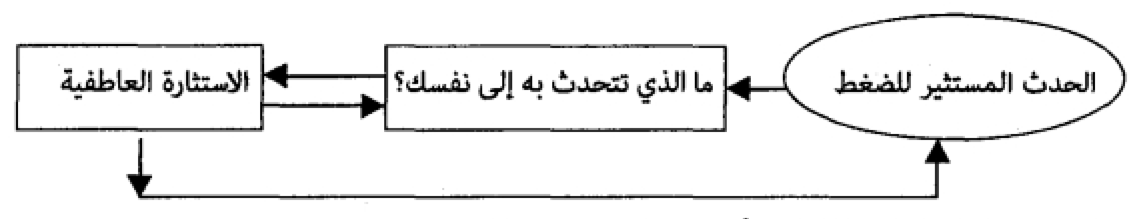


دليل تحمل الضغط (6ج)

(ورقة عمل تحمل الضغط 4ب)

إعادة التفكير والاسترخاء المزدوج خطوة بخطوة

Effective Rethinking and Paired Relaxation, Step by Step



الخطوة 1* ابدأ بكتابة الحدث المُستثير للمشاعر الضاغطة.

الخطوة 2* تساءل: «ما الذي يجب أن أتحدث به إلى نفسي (يقصد بذلك، كل التفسيرات والأفكار التي تتبناها) حول الحدث الذي تسبب بالاستثارة والضغط النفسي؟ اكتبها في الأسفل. أمثلة:

«أنا أكره نفسي»، «لا أستطيع تحمل ذلك!»، «لذا، أستطيع عمل ذلك»،

«لن أتمكن إطلاقًا من إنجاز ذلك العمل»، «لن أتمكن من التحكم وضبط نفسي.

الخطوة 3* إعادة التفكير في الموقف بطريقة مضادة للأفكار والتفسيرات المسببة للتوتر والمشاعر المؤذية. اكتب كل الأفكار الفعّالة التي تساهم في إزالة الأفكار الضاغطة عندما تعيد التفكير بالموقف.

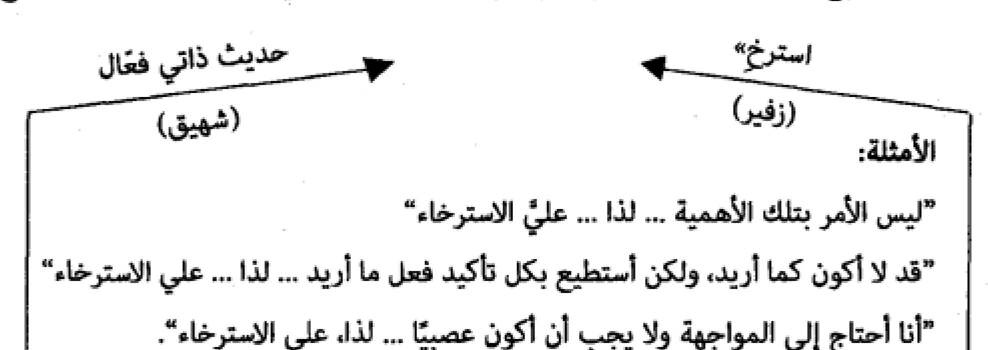
الخطوة 4: حينما لا تكون في موقف مُستثير للضغط، مارس التخيل للحدث الضاغط:

أ - تحدث إلى نفسك عن تلك الأشياء الفعّالة في الوقت نفسه الذي تدخل فيه الهواء إلى صدرك.

ب - قل كلمة «هدوء» عند خروج الهواء من جوفك ما قد يساهم في استرخاء كل عضلات جسمك.

الخطوة 5* استمر في الممارسة عند كل فرصة إلى أن تصبح قادرًا على إتقان الاستراتيجية.

الخطوة 6* عند وقوع المواقف الضاغطة عليك البدء بممارسة إعادة التفكير الفعال والاسترخاء المزدوج.



الأمثلة:

"ليس الأمر بتلك الأهمية ... لذا ... عليّ الاسترخاء"

"قد لا أكون كما أريد، ولكن أستطيع بكل تأكيد فعل ما أريد ... لذا ... علي الاسترخاء"

"أنا أحتاج إلى المواجهة ولا يجب أن أكون عصبيًا ... لذا، علي الاسترخاء".

"أستطيع التحكم وضبط ذاتي ... لذا ... علي الاسترخاء".



دليل تحمل الضغط (7) (الصفحة: 1من 2)

(أوراق عمل تحمل الضغط (5 - 5ب))

التشتيت Distracting

الطريقة المناسبة في تذكر هذه المهارات هي بالاختصار ACCEPTS

الأنشطة Activities

- تركيز الانتباه على المهمة التي تقوم بأدائها.
- الأفلام، مشاهدة التلفاز.
- تنظيف الغرفة وترتيبها.
- البحث عن مناسبة للمشاركة فيها.
- «الألعاب الإلكترونية».
- تصفح الإنترنت، كتابة الإيميلات.
- ممارسة الألعاب الرياضية.
- الخروج لتناول وجبة مفضلة في المطعم.
- الخروج أو التحدث هاتفيًا مع الأصدقاء.
- الاستماع إلى البرامج أو الموسيقى من الهاتف الخلوي.
- بناء شيء ما.
- اللعب مع الأطفال.
- قراءة المجلات، أو الكتب أو النكت.
- حل الكلمات المتقاطعة أو الألغاز.
- أخرى: ....

المشاركة Contributing

- التطوع في أداء عمل ما.
- مساعدة الأهل والأصدقاء.
- مفاجأة شخص ما (إرسال كرت، تقديم خدمة، احتضان).
- التخلص من أشياء لا تحتاجها.
- إجراء اتصال أو إرسال رسالة فورية تشجيعية إلى شخص ما أو فقط حتى تقول «السلام».
- عمل شيء لطيف من أجل إنسان آخر.
- إنجاز عمل ما بتفكير عميق.
- أخرى: ....

المشاعر المختلفة Different Emotions

- قراءة كتاب أو روايات عاطفية أو الرسائل القديمة.
- مشاهدة برامج تلفزيونية عاطفية أو الذهاب لحضور أفلام عاطفية.
- الاستماع إلى موسيقى عاطفية.

(تأكد أن الحدث سوف يُحدث مشاعر مختلفة لديك).

أفكار: أفلام الرعب، الكتب الفكاهية، النكت، التسجيلات المضحكة، القصائد الدينية، الموسيقى الهادئة أو تلك التي تستثير المشاعر، قراءة الكروت ذات المحتوى المضحك في المجلات.

- أخرى: ....



دليل تحمل الضغط (7) (الصفحة: 2 من 2)

الابتعاد Pushing away

- الابتعاد عن الموقف والذهاب عنه.
- الابتعاد عن الموقف ذهنيًا.
- بناء جدار متخيل بينك وبين الموقف.
- إيقاف الأفكار والخيالات في الذهن.
- ملاحظة اجترار الأفكار، ثم اصرخ «لا»!
- رفض التفكير في المواقف المؤلمة.
- وضع الآلام في الأرشيف – ضعها في صندوق وارمِه بعيدًا عنك.
- التخلص من أفكار وجود مشكلة حاليًا.
- أخرى: ....

التفكير بطريقة أخرى Other Thoughts

- العد حتى الرقم 10، حساب الألوان في اللوحة أو الملصق أو ما يظهر خارج النافذة.
- ترديد كلمات أغنيات في الذهن.
- حل الألغاز.
- مشاهدة التلفاز أو القراءة.
- أخرى: ....

الإحساس بطريقة أخرى Other Sensations

- الضغط بقوة على كرة مطاطية.
- الاستماع إلى موسيقى ذات صوت مرتفع.
- وضع قطعة ثلجية في اليد أو الفم.
- الخروج تحت المطر أو الثلج.
- الاستحمام بماء بارد أو حار.
- أخرى: ....



دليل تحمل الضغط (8) (الصفحة: 1 من 2)

(ورقة عمل تحمل الضغط (6 - 6ب))

Self - Soothing تهدئة الذات

إن الطريقة المناسبة في تذكر هذه المهارات هي التفكير بكل حاسة على حدة "الحواس الخمسة FIVE SENSES

Vision الإبصار

- النظر إلى النجوم في السماء.
- النظر إلى صور تحبها في كتاب.
- شراء وردة جميلة.
- النظر إلى مكان محدد في الغرفة تستمتع بالنظر إليه.
- إشعال شمعة ومشاهدتها وهي تذوب.
- الجلوس في مكان جميل والقيام بأفعال محببة على الطاولة.
- الذهاب إلى المتحف أو أماكن عرض اللوحات الجميلة.
- الجلوس في بهو جميل في فندق قديم.
- مشاهدة الطبيعة من حولك.
- السير في مكان جميل من المدينة.
- النظر إلى شروق الشمس أو غروبها.
- المشاركة في الرقص أو مشاهدته في التلفاز.
- أن تكون واعيًا ويقظًا لكل مشهد يحدث أمامك.
- السير في الحديقة أو بين المناظر الطبيعية الخلابة.
- مشاهدة الأغراض المعروضة على أرفف المحلات.
- أخرى: ....

Hearing الاستماع

- الاستماع إلى موسيقى هادئة أو نشطة.
- تركيز الانتباه إلى الأصوات الموجودة في الطبيعة (الأمواج، الطيور، هطول المطر، حفيف أوراق الأشجار).
- تركيز الانتباه إلى الأصوات في المدينة (زحام السيارات، الألوان، أصوات الموسيقى).
- الاستماع إلى الأغاني المفضلة.
- الهمهمة بلحن هادئ.
- تعلم العزف على آلة موسيقية.
- شغل قرصًا مضغوطًا أو قم بعمل مريح بين الأغاني المسجلة والتي كانت تجعلك تمر بأوقات عصيبة. شغلها الآن.
- الوعي واليقظة الذهنية لأيٍّ من الأصوات التي تمر أمامك، دعها تدخل من أذنك ثم تخرج مع الأخرى.
- الاستماع إلى الراديو.
- أخرى: ....



دليل تحمل الضغط (8) (الصفحة: 2 من 2)

الشم Smell

- استخدام الروائح المحببة الموجودة في الصابون أو الشامبو أو كريم ما بعد الحلاقة أو الكالونيا أو المرطبات، أو حاول تجربتها في المحلات التجارية.
- أشكال البخور أو الشموع المعطرة.
- افتح علبة البن (القهوة) واستنشق عبقها.
- ضع معطر الليمون على المقاعد والفراش.
- ضع الورود المخففة وزيت "الاركالبتوس" في الأحواض داخل الغرفة.
- الجلوس في سيارة جديدة واستنشاق الهواء.
- القرفة المغلية، أو صناعة الكوكيز أو الخبز أو الفشار.
- استنشاق رائحة الورود.
- السير في منطقة خشبية وتنفس الروائح الجميلة الموجودة في الطبيعة.
- فتح النافذة واستنشاق رائحة الهواء.
- أخرى: ....

المذاقات Taste

- تناول الأطعمة المفضلة.
- تناول المشروبات المحببة مثل شاي الأزهار أو الشكولاتة الحارة أو قهوة اللاتيه.
- تناول الحلوى.
- تناول حلوى مكاروني وقطعة الجبنة أو أي أطعمة مفضلة أيام الطفولة.
- تذوق الآيسكريم في المحلات التجارية.
- مص قطعة من الحلوى بنكهة النعناع.
- مضغ علكة مفضلة.
- تناول قطعة صغيرة من الأكلات الخاصة التي لا تأكلها دائمًا، مثل العصائر الطازجة والحلوى المفضلة.
- التذوق الحقيقي للأطعمة التي تتناولها.
- الأكل بوعي ويقظة كاملة.
- أخرى: ....

اللمس Touch

- الاستحمام لفترة زمنية طويلة نسبيًا.
- المسح على القطة أو الكلب.
- المساج، وضع القدمين في الماء.
- ترطيب كامل الجسم بالكريمات.
- وضع كمادة باردة على الجبهة.
- الجلوس على مقعد وثير ومريح داخل المنزل.
- ارتداء قميص تشعر معه بالراحة الشديدة.
- قيادة السيارة والنافذة مفتوحة.
- تمرير اليد فوق الخشب أو الجلد الناعم.
- احتضان شخص عزيز عليك.
- وضع الأوراق الصغيرة على السرير.
- لف البطانية على كامل الجسم.
- ملاحظة كل اللمسات الناعمة.
- أخرى: ....



دليل تحمل الضغط (8أ) (الصفحة: 1 من 2)

(ورقة عمل تحمل الضغط 6ج)

تأمل شكل الجسم، خطوة بخطوة

Body Scan Meditation Step by Step

اجلس على الكرسي أو استلق على الأرض مع فتح الساقين وتباعدهما عن بعضهما، اترك الذراعين مرتاحين جدًا إلى جانب الجسم أو على البطن أو على جانبي الكرسي في حالة الجلوس، افتح عينيك جزئيًا لمشاهدة الضوء الخفيف، ويفضل وضع وسادة بين الركبتين عند الاستلقاء على الأرض. تخيل أن الأنفاس تتسرب إلى كل عضو من أعضاء جسمك كلما وجهت انتباهك إليه أو ركزت عليه. اجعل عقلك مهيئًا للاهتمام بكل عضو تعمل على التركيز عليه.

وجّه انتباهك إلى التنفس ولاحظ دخول الهواء إلى الجسم وخروجه منه.

- خذ أنفاسًا كثيرة ومتتالية إلى أن تشعر بالاسترخاء والراحة.
- وجه انتباهك إلى أصابع قدمك اليسرى.
- لاحظ الأحاسيس في تلك المنطقة من جسمك بينما وجهت انتباهك إلى تنفسك.
- تخيل أن كل واحدة من الأنفاس تصل إلى أصابع القدم.
- انظر بفضول، ثم تساءل: "ما الذي أشعر به في ذلك العضو من جسمي؟"
- ركز لدقائق معدودة على أصابع قدمك اليسرى.
- انقل تركيزك لدقيقة أو دقيقتين إلى الكعب وتقوس القدم اليسرى واستمر في توجيه انتباهك إلى التنفس.
- لاحظ الأحاسيس على جلدك، هل هي باردة أم دافئة؟ ولاحظ أيضًا وزن القدم على الأرض.
- تخيل أن الأنفاس تتدفق إلى الكعب وتقوس القدم اليسرى.
- تساءل "ما الذي أشعر به في كعبي وتقوس قدمي اليسرى".
- تابع على ذات التعليمات حين تنتقل إلى الكاحل والساق والركبة وأعلى الساق والفخذ.
- أعد تكرار التمرين مع الساق الأيمن وابتدئ بأصابع القدم.
- انتقل إلى الحوض وأسفل الظهر والمنطقة المحيطة بالبطن.
- ركز انتباهك على الارتفاع والانخفاض في البطن بينما تتنفس الهواء.
- انتقل الآن إلى اليد والذراع والكتف في المنطقة اليسرى، ثم اليد والذراع والكتف في المنطقة اليمنى، وكذلك الرقبة والذقن واللسان والفم والشفاه وأسفل الوجه والأنف.
- لاحظ الهواء عندما يدخل ويخرج في فتحات الأنف.



دليل تحمل الضغط (8أ) (الصفحة: 2 من 2)

- وجه تركيزك بعدها إلى الخدود والعينين والجبهة وفروة الرأس.
- في النهاية، حاول التركيز على المناطق العلوية من الجسم كاملةً.
- ثم وجه انتباهك إلى كامل أعضاء الجسم.
- لا تشعر بالتوتر إذا لاحظت بأن الأفكار والأصوات والأحاسيس الأخرى تتوالى إلى ذهنك، فقط لاحظها ثم وجه انتباهك إلى العضو واترك عقلك.
- لا تقلق أيضًا إذا لاحظت أن عقلك ينتبه إلى موضوعات أخرى أو يفكر في أمر آخر (إن هذا يحدث دائمًا). حاول أن تهدأ فقط وتجذب انتباهك إلى الجزء الذي تعمل عليه من الجسم. قد تحتاج أحيانًا إلى إعادة انتباهك مرات عديدة، فلست الوحيد الذي قد يمر بتلك الصعوبة. لا بأس، حاول جذب الانتباه المرة تلو المرة مع تجنب إصدار الأحكام أو الشدة والقسوة مع الذات كي لا تتأثر عملية التأمل.



دليل تحمل الضغط (9) (الصفحة: 1 من 2)

(أوراق عمل تحمل الضغط 7، 7أ، 7ب)

تحسين جودة اللحظة Improving the Moment

إن الطريقة المناسبة في تذكر تلك المهارات هي الكلمة IMROVE

التخيُل Imagery

- تخيل أن الحواس مسترخية تمامًا.
- تخيل أنك في غرفة خاصة وسرية، فيها كل الأثاث الذي تحب.
- أغلق الباب بالمفتاح عن كل شيء ربما يؤذيك.
- تخيل أن كل شيء يسير على ما يرام.
- شكّل عالمًا خياليًا هادئًا.
- تخيل أن المشاعر المؤلمة تتسرب من ذهنك وجسمك كالماء بينما يمشي في الأنابيب.
- تذكر الأوقات السعيدة وتخيل أنها تحدث الآن، حاول أن تعيشها في ذهنك.
- أخرى: ....

المعنى Meaning

- ابحث عن هدف أو معنى في الموقف المؤلم.
- حاول التركيز على المظاهر الإيجابية في الموقف المؤلم إذا حدثت.
- حاول تكرار تلك المظاهر في ذهنك.
- تذكر أو استمع أو اقرأ في القيم والمبادئ الدينية والروحية.
- أخرى: ....

الدعاء Prayer

- توجّه بقلبك إلى الأعلى ثم ادعُ الله.
- اسأله أن يمنحك القوة على تحمل الألم.
- اسأل الله أن يتولى حل المواقف الصعبة.
- أخرى: ....

الأعمال المريحة Relaxing Actions

- خذ حمامًا حارًا أو اجلس في حوض مملوء بالماء الحار.
- تناول كأسًا من الحليب الدافئ.
- تدليك الرقبة وفروة الرأس.
- ممارسة اليوغا أو أيٍّ من الرياضات التمددية.
- التنفس العميق.
- تغيير في تعابير الوجه.
- أخرى: ....



دليل تحمل الضغط (9) (الصفحة: 2 من 2)

فعل شيء واحد في الدقيقة On thing in the Moment

- وجّه كامل انتباهك إلى ما تفعله الآن.
- ابقَ نفسك في اللحظة الحالية.
- اجعل ذهنك يركز على الحاضر.
- ركز كامل ذهنك على جسدك.
- استمع إلى تسجيلات الوعي الجسمي.
(استخدم دليل تحمل الضغط 9أ)
- أخرى: ....

الإجازة القصيرة brief Vacation

- أعط نفسك إجازة قصيرة.
- استلقِ على السرير، واسحب الأغطية فوق رأسك.
- اذهب إلى الشاطئ أو الحديقة ليوم كامل.
- اشترِ مجلة واقرأها خلال تناولك لقطعة من الشوكولاته.
- أغلق هاتفك الجوال ليوم كامل.
- خذ حصيرة وافرشها في الحديقة، ثم استلقِ عليها خلال النهار.
- خذ ساعة استراحة واحدة من العمل الشاق.
- احصل على إجازة قصيرة من مسؤولياتك.
- أخرى: ....

التشجيع الذاتي وإعادة التفكير في الموقف
Self – encouragement and rethinking the Site

- الهتاف للذات:
«هيا يا فتاة!». «أنت يا رجل!»
- «سوف أفعلها أفضل من ذلك».
- «سافعل أفضل ما لدي».
- التكرار أكثر وأكثر. «أستطيع إنجاز العمل».
- «هذا الوقت سوف يمضي».
- «سوف أكون بأحسن حال».
- «لن يستمر هذا إلى الأبد».
- أخرى: ....

قم بإعداد الأفكار، ثم حاول ممارسة ما تعتقد أنها مهمة في التعامل مع المواقف المتأزمة. (على سبيل المثال: «الدليل بأنه لم يأخذني معه ليس كافيًا للتعبير أنه لا يحبني»):



دليل تحمل الضغط (9أ) (الصفحة: 1 من 2)

الوعي الحسي، خطوة بخطوة

Sensory Awareness, Step by Step

أبقَ في مكان مريح، ثم أنصت إلى الأسئلة في الأسفل واستمع إلى إجابتك عنها. إذا لم تتمكن من تسجيل تلك الأسئلة فلا بأس أن تطلب من صديق أن يقرأها عليك. قم بتسجيل كل الأسئلة واترك فاصلاً مدته 5 ثوانٍ بين كل سؤال والآخر.

1 - هل تشعر بأن شعرك يلامس فروة رأسك؟

2 - هل تشعر بارتفاع وانخفاض بطنك حينما تتنفس؟

3 - هل تستطيع الإحساس بالمسافة بين العينين؟

4 - هل تستطيع الإحساس بالمسافة بين الأذينين؟

5 - هل تشعر بالتنفس يلامس مؤخرة عينيك حينما تأخذ شهيقًا؟

6 - هل تستطيع أخذ صورة للأشياء البعيدة جدًا؟

7 - هل تلاحظ أن الذراعين يلامسان الجسم؟

8 - هل تستطيع الإحساس بمؤخرة الأقدام؟

9 - هل تستطيع أن تتخيل يومًا جميلاً على الشاطئ؟

10 - هل تستطيع ملاحظة الفراغ في فمك؟

11 - هل تستطيع ملاحظة وضع اللسان في فمك؟

12 - هل تستطيع الإحساس بالهواء على خدك؟

13 - هل تستطيع الإحساس بأن أحد الذراعين أثقل من الآخر؟

14 - هل تستطيع الإحساس بالتنمل والخدر في إحدى يديكِ؟

15 - هل تستطيع الإحساس بأن أحد الذراعين أكثر استرخاءً من الآخر؟

16 - هل تستطيع الإحساس بأن درجة الحرارة تتغير من حولك؟

17 - هل تستطيع الإحساس بأن ذراعك الأيسر أكثر دفئًا من الأيمن؟

18 - هل تستطيع أن تتخيل الإحساس وكأنك دمية قماشية؟

19 - هل تستطيع ملاحظة أي شد في ساعدك الأيسر؟

20 - هل تستطيع تخيل شيء ما ممتع؟

21 - هل تستطيع تخيل إحساسك وأنت تطفو فوق الماء؟



دليل تحمل الضغط (9أ) (الصفحة: 2 من 2)

22 - هل تستطيع تخيل إحساسك وأنت عالق في دبس السكر؟

23 - هل تستطيع تصوير شيء ما بعيد عنك؟

24 - هل تشعر بالثقل في ساقيك؟

25 - هل تستطيع تخيل بأنك تطفو فوق ماء دافئ؟

26 - هل تستطيع ملاحظة جسدك معلقًا بواسطة عظامك؟

27 - هل تستطيع أن تتحرك بتكاسل؟

28 - هل تستطيع الإحساس بأن وجهك ناعم؟

29 - هل تستطيع تخيل الزهور الجميلة؟

30 - هل تشعر بأن أحد الذراعين والساقين أكثر ثقلاً من الآخر؟

أدلة مهارات
تقبُّل الواقع

(Handouts for Reality Acceptance Skills)



دليل تحمل الضغط (10)

(أوراق عمل تحمل الضغط 8 - 12أ)

نظرة عامة: مهارات تقبُّل الواقع

Overview: Reality Acceptance Skills

تساعد تلك المهارات على التعايش في حياةٍ لم تكن ترغبها ولا تريد العيش فيها.

القبول المطلق

التحول الذهني

الاستعداد

نصف الابتسامة والأيادي الهادئة

السماح للعقل:
اليقظة الذهنية بالأفكار الحالية



دليل تحمل الضغط (11)

(أوراق عمل تحمل الضغط (8 - 9ا))

القبول المطلق Radical Acceptance

(إذا لم تستطع التخلص من المشاعر والأحداث المؤلمة)

ما القبول المطلق؟

1 - يقصد بالمطلق: الطريقة الكاملة والتامة.

2 - أن يكون القبول بالعقل والقلب وكل الجسم.

3 - التوقف عن التصارع مع الواقع والتخلص من نوبات الغضب؛ صحيح أن الواقع يجري عكس ما تريد فعلاً ولكن، يجب أن لا تشعر بالمرارة والألم جراء ذلك.

ما الذي يجب قبوله؟

1 - الواقع كما هو (أن ما يحصل في الماضي والحاضر " حقائق " حتى لو لم تتقبلها).

2 - التنبؤ بالمستقبل له حدود (يكون التقبل للحياة الواقعية).

3 - تحدث كل الأشياء بأسباب (بما فيها تلك الأحداث والمواقف المؤلمة).

4 - يجب أن يكون للحياة معنى حتى مع وجود أحداث مؤلمة فيها.

لماذا يجب أن نتقبل الواقع؟

1 - رفض الواقع لن يغير من الأمر شيئًا.

2 - يتطلب تغيير الواقع قبوله أولاً.

3 - لا يمكن تجنب الألم، مع الإشارة بأن شيئًا ما يحدث بطريقة غير مريحة.

4 - يمكن أن يتسبب الرفض للألم بالشعور الدائم بالمعاناة.

5 - قد يؤدي رفض الواقع إلى البقاء في تعاسة، ومرارة، وغضب، وحزن، وكل شعور مؤلم.

6 - يقود التقبل إلى الشعور بالراحة والهدوء بعد مشاعر مؤقتة من الألم والحزن.



دليل تحمل الضغط (11أ)

القبول المطلق: العوامل التي تتعارض

Radical Acceptance: Factors That Interfere

القبول المطلق ليس:

الموافقة أو الشفقة أو المحبة أو السلبية أو عدم التغيير.

العوامل التي تمنع حدوث القبول:

*1 - لا تمتلك مهارات التقبل، أو لا تعرف كيف يمكن أن يحدث القبول للحقائق والأدلة حول الأحداث المؤلمة.

*2 - الاعتقاد أن التقبل يعني الموافقة على حدوث الموقف المؤلم والخضوع له وفقدان القدرة على إحداث التغيير أو الوقاية من الأحداث المؤلمة في المستقبل.

*3 - أن تقف بعض المشاعر المؤلمة عائقًا في طريق القبول (مثل: الحزن الذي لا يمكن احتماله، الغضب الشديد من شخص أو جماعة تسببت بالحدث المؤلم، الإحساس بالظلم في هذا العالم، الشعور بالعار الشديد تجاه الذات، الإحساس بالذنب بسبب تصرف أو سلوك).

* أخرى: ....



دليل تحمل الضغط (11ب)

(أوراق عمل تحمل الضغط 9، 9أ)

ممارسة القبول المطلق، خطوة بخطوة

Practicing Radical Acceptance Step by Step

- لاحظ أنك تتساءل وتتصارع مع الواقع ("لابد ألا تجري الأمور بتلك الطريقة.).
- تذكير الذات أن الواقع المؤلم يجري كما هو ولا يمكن تغييره "هذا ما حصل").
- تذكير الذات أيضًا أن الواقع له أسباب، والاعترف أن بعضًا من الأحداث الماضية قد قادت إلى اللحظة الحالية، مع مراعاة أن حياتنا تتشكل من خلال سلسلة من الأحداث والعوامل، لاحظ كيف سيساهم إعطاء الأهمية للعوامل المسببة والأحداث الماضية في حدوث التقبل للواقع الحالي (هكذا تحدث الأشياء).
- التقبل في كل مكونات الذات (العقل، والمشاعر، والروح). حاول أن تكون مبدعًا وخلاقًا في إيجاد الطرائق التي تساهم في إشراك كل مكونات الذات، واستخدم حديثًا ذاتيًا يتسم بالتقبل. حاول أيضًا أن تستخدم مهارات الاسترخاء واليقظة الذهنية ، وممارسة فنية نصف الابتسامة والأيادي الهادئة عند التفكير بالمشاعر غير المقبولة، وابدأ بالدعاء والتضرع، واذهب إلى الأماكن التي ستساعد على حدوث التقبل والتخيل.
- ممارسة الفعل المعاكس: ضع قائمة بكل السلوكيات التي ستساعد في تقبلك للحقائق، ثم تصرف بناءً عليها. حاول أن تنخرط في تصرفات تجلب قبولاً للواقع الحالي.
- التعامل المسبق مع الأحداث غير المقبولة. تخيل (في العقل) ما تعتقد أنه حدث غير مقبول؛ وتدرب ذهنيًا على ما يجب فعله لكي تكون متقبلاً لما هو غير مقبول.
- استحضر أحاسيس الجسم عند التفكير فيما تحتاج إلى قبوله.
- تسامح مع خيبات الأمل وشعور الحزن والفقد عند الشعور بها.
- اعترف أن الحياة يمكن أن تكون ذات معنى وقيمة حتى مع وجود الألم.
- أعد قائمة بالإيجابيات والسلبيات إذا وجدت نفسك مقاومًا لممارسة التقبل.



دليل تحمل الضغط (12)

(أوراق عمل تحمل الضغط 8، 8أ، 10)

Turning the Mind التحول الذهني

التحول الذهني هو أن إدارة العقل نحو القبول والتخلص من أساليب الرفض للواقع تماما مثل الاستدارة وتغيير المسار في الشارع بسبب وجود بعض الأشواك فيه.

التحول الذهني هو أن تختار القبول.

يختلف القبول نسبيًا عن التقبل. يكون القبول في استخدام طريقة مختلفة عن الطرائق المعتادة.

التحول الذهني، خطوة بخطوة

1 - لاحظ أولاً أنك لست متقبلاً للواقع. (انظر إلى مشاعر الغضب، المرارة، الانزعاج، والتجنب، وقُل مثل: "لماذا أنا؟"، "ولماذا يحدث هذا؟"، "لا أستطيع تحمل ما يحدث"، "يجب ألا تحدث الأشياء بتلك الطريقة").

2 - تعاهد على الالتزام داخليًا بتقبل الواقع كما يبدو.

3 - افعل ذلك مرة أخرى، استمر في محاولات التحويل الذهني نحو التقبل وعدم الرفض، افعل ذلك في كل لحظة مشيت فيها ووجدت الأشواك في طريق قبولك للواقع.

4 - ضع خطة مناسبة لجذب الذات في المستقبل إذا حادت عن طريقة القبول بالواقع.





دليل تحمل الضغط (13) (الصفحة: 1 من 2)

(أوراق عمل تحمل الضغط 8، 8أ، 10)

Turning the Mind الاستعداد

الاستعداد هو الجاهزية للدخول والمشاركة الكاملة في الحياة والعيش فيها

إيجاد استجابة مستعدة لكل موقف

يكون الاستعداد في فعل ما تحتاجه فقط،

- في كل موقف.
- بإخلاص، والابتعاد عن التباطؤ في الخطوات.

الاستعداد هو بالاستماع الجيد للعقل الحكيم والتصرف أيضًا من خلاله.

الاستعداد هو التصرف بوعي وإدراك يساعد في التواصل مع العالم الخارجي كاملاً (النجوم، والأشخاص عندما تحبهم وتكرههم، الأرض ....).

التعارض بين الاستعداد والرغبة

- الرغبة في رفض تحمل اللحظة الحالية.
- الرغبة في رفض القيام بالتغييرات التي تحتاجها.
- الرغبة في الانسحاب.
- الرغبة في فعل العكس، عمل ما يجب عمله".
- الرغبة في محاولة إصلاح كل موقف.
- الرغبة في مقاومة القدرة على الضبط.
- الرغبة في التعلق بـ "أنا، أنا، أنا" و "ما الذي أريده الآن؟".

الاستعداد، خطوة بخطوة

1 - ملاحظة الاستعداد، تحديده، تجربته.

2 - القبول المطلق لكل ما تشعر به الآن (وقد يشمل ما تقوم به أيضًا) مع تجنب صراع الاستعداد مع الرغبة.

3 - تحويل الذهن نحو التقبل والاستعداد.

4 - نصف الابتسامة واتخاذ وضعية الاستعداد.

5 - إذا كان الاستعداد صامدًا وعديم التأثير تساءل: "ما التهديد؟".



دليل تحمل الضغط (13) (الصفحة: 1 من 2)

مواقف ألاحظ فيها نفسي:

الاستعداد: ....

الاستعداد: ....



دليل تحمل الضغط (14)

(أوراق عمل تحمل الضغط 8، 8أ)

نصف الابتسامة والأيادي الهادئة

Half - Smiling and Willing Hands

تقبل الواقع في جسمك أيضًا

نصف الابتسامة

أولاً - حاول أن يكون وجهك مسترخيًا من أعلى الرأس، حتى أسفل الذقن والفك.

اجعل كل عضلات الوجه مسترخية (الجبهة، والعينان، والحواجب، والخدود، والفم، والأسنان متباعدة قليلاً). إذا واجهت صعوبة في ذلك فحاول شد عضلات الوجه، ثم اتركها تسترخي.

تعتبر الابتسامة في حالة التوتر "ابتسامة" أيضًا لأنها سترسل رسالة إلى ذهنك بضرورة إخفاء أو تغطية المشاعر المؤلمة.

ثانيًا - دع زوايا الشفتين أعلى قليلاً، حتى بالكاد تستطيع الإحساس بها. ليس مهمًا أن يلاحظ الآخرون ذلك. إن نصف الابتسامة هي جعل الشفتين مقلوبة قليلاً وشكل الوجه مسترخ.

ثالثًا - حاول أن تتخذ وضعية تعابير الوجه الهادئة.

تذكر بأن وجهك يتواصل مع دماغك، وأن جسمك يتصل مع ذهنك.

الأيادي الهادئة

الوقوف: ضع ذراعيك جانبًا ابتداءً من الأكتاف، حافظ عليهما مستقيمتين أو منحنيتين قليلاً من جهة الأكواع. أن لا تكون اليدان مقبوضتين، واقلبهما نحو الخارج، وأصابع الإبهام متجهة للخارج أيضًا، باطن الكف مرتفع والأصابع كلها مسترخية.

الجلوس: ضع كلتا اليدين على حضنك أو الفخذين. أن لا تكون اليدان مقبوضتين واقلبهما نحو الخارج، وباطن الكف مرتفع والأصابع كلها مسترخية.

الاستلقاء: الذراعان إلى جانب الجسم، اليدان غير مقبوضتين، وباطن الكف مرتفع والأصابع كلها مسترخية.

تذكر بأن يديك تتواصل مع دماغك، وأن جسدك يتصل مع ذهنك.



دليل تحمل الضغط (14أ) (الصفحة 1 من 2)

(ورقة عمل تحمل الضغط الصفحة 10)

ممارسة نصف الابتسامة والأيادي الهادئة
Practicing Half - Smiling and Willing Hands

1 - نصف الابتسامة عند الاستيقاظ صباحًا.

علق على الحائط أو السقف لوحة أو إشارة أو اكتب كلمة "ابتسم" بحيث تستطيع أن تراها بمجرد أن تفتح عينيك من النوم. سوف تعمل تلك اللوحة على تذكيرك بضرورة الابتسامة. استمر بالابتسام لمدة ثوانٍ قبل النهوض من السرير وممارسة تمارين التنفس. خذ شهيقًا وزفيرًا لثلاث مرات في حين تكون مستمرًا على نصف الابتسامة. تابع التنفس، ثم أضف تمارين الأيادي الهادئة إلى نصف الابتسامة أو مارس الأيادي الهادئة لوحدها.

2 - نصف الابتسامة في أوقات الفراغ.

ارسم نصف ابتسامة مع وجهك في المكان الذي تجلس أو تقف فيه. انظر إلى طفل أو أوراق الشجر أو الرسومات على الجدران أو أي من الأشياء الموجودة حولك، ثم ابتسم. خذ شهيقًا وزفيرًا لثلاث مرات.

3 - نصف الابتسامة والأيادي الهادئة عند الاستماع إلى الموسيقى.

استمع لمقطع موسيقي لمدة (2 - 3) دقائق ثم وجه انتباهك إلى الكلمات واللحن والإيقاع والإحساس الموسيقي الذي تستمع إليه (تحرر من أحلام اليقظة التي تراودك بين الحين والآخر). ارسم نصف ابتسامة مع ملاحظة الشهيق والزفير حينما يدخل ويخرج إلى صدرك. حافظ أيضًا على وضعية الأيادي الهادئة.

4 - نصف الابتسامة والأيادي الهادئة عند الشعور بالتوتر.

إذا وجدت نفسك منزعجًا "أنا منزعج"، مارس نصف الابتسامة ووضعية الأيادي الهادئة مع بعضهما. تنفس بهدوء شهيقًا وزفيرًا، استمر على نصف الابتسامة والأيادي الهادئة مع ثلاث عمليات تنفس متتالية.

5 - نصف الابتسامة عند الاستلقاء.

استلقِ مستويًا على ظهرك مع تجنب وضع وسائد أو مرتبات في الأسفل. اترك كلتا الذراعين ممدودتين ومتحررتين على جانبي الجسم والساقان متباعدتان قليلاً. استمر في نصف الابتسامة والأيادي الهادئة. تنفس بهدوء وحافظ عإى توجيه انتباهك إلى عملية التنفس، ودع الهواء يمر إلى كل عضلات جسمك. حاول أن تكون كل الأعضاء مسترخية كما لو كانت تغرق أو أنك مستلقٍ على أرض ناعمة أو كقطعة حرير معلقة والنسيم يطراقها كي تجف. اتركها تمامًا وحافظ على الانتباه متجهًا إلى التنفس ونصف الابتسامة. استرخِ تماما مثل قط يسير بهدوء شديد قبل الانقضاض، استمر على هذا النحو (15) مرةً من التنفس.



دليل تحمل الضغط (14أ) (الصفحة 2 من 2)

6 - نصف الابتسامة في وضع الجلوس.

الجلوس على الأرض مع ترك الظهر منتصبًا أو على كرسي مع ملامسة القدمين للأرض. ابتسم نصف ابتسامة، وخذ شهيقًا وزفيرًا واستمر بالابتسامة.

7 - نصف الابتسامة والأيادي الهادئة عند التفكير بشخص لا تحبه أو تشعر بالغضب تجاهه.

- الجلوس هادئًا، التنفس والابتسام نصف ابتسامة. حافظ على يديك مفتوحة والكفوف للأعلى.
- تخيل منظر ذلك الشخص الذي تسبب بالمعاناة لك.
- وجه انتباهك إلى الصفات التي لا تحبها أو التي تثير النفور لديك.
- ابحث عن الأسباب التي تجعل من هذا الشخص سعيدًا أو يشعر بالمعاناة في حياته.
- تخيل تصورات ذلك الشخص، حاول أن ترى أنواع التفكير لديه والسبب الذي يجعله يتبعها.
- ابحث عن الدوافع وراء رغبات وأفعال ذلك الشخص.
- في النهاية، حاول أن تقيم مستوى الوعي لديه، هل آراؤه متفتحة والاستبصار متحرر عنده؟ هل يتأثر بالتحيزات أو الأحكام المسبقة؟ هل آفاق تفكيره ضيقة ويكره ويغضب بسرعة؟
- لاحظ، هل ذلك الشخص قادرٌ على التحكم بذاته؟
- استمر في ذلك إلى أن تشعر بالرحمة والعطف يتدفق إلى قلبك مثل بئر مملوء بالماء النقي، ومشاعر الغضب والاستياء تتلاشى. مارس ذلك التمرين مرات عديدة مع ذات الشخص.

ملاحظات/أوقات أخرى مارست فيها نصف الابتسامة و/أو الأيادي الهادئة:

....

....

....

....

....

....



دليل تحمل الضغط (15) (الصفحة 1 من 2)

(أوراق عمل تحمل الضغط 8، 8أ، 12)

اليقظة الذهنية بالأفكار الحالية

Mindfulness of Current Thoughts

لاحظ أفكارك

- كأنها أمواج، تأتي ثم تذهب.
- لا تحاول قمع الأفكار.
- لا تحكم عليها.
- الاعتراف بوجودها.
- تجنب التفكير حول الأفكار.
- الابتعاد عن تحليل الأفكار.
- الاستعداد.
- الهدوء وملاحظة كيف تأتي الأفكار ثم تذهب إلى عقلك.

التفكير من خلال العقل الفضولي

- التساؤل: "من أين أتت تلك الأفكار؟" شاهد ولاحظ.
- اليقين أن كل فكرة تأتي إلى الذهن سوف تذهب عنه.
- الملاحظة للأفكار مع تجنب إصدار الأحكام والتقييم حولها.

تذكر: أنت لست أفكارك.

- ليس بالضرورة أن تتصرف وفقًا للأفكار.
- تذكر الأوقات التي كنت تفكر فيها بطريقة مختلفة تمامًا.
- تذكير الذات بأن التفكير الكوارثي عبارة عن "تفكير عاطفي".
- تذكير الذات أيضًا بأساليب تفكيرك عندما لم تشعر بهكذا ألم ومعاناة.



دليل تحمل الضغط (15) (الصفحة 2 من 2)

لا تحاول منع أو كبح الأفكار.

- تساءل: "ما الأحاسيس التي تحاول تجنبها بسبب الأفكار؟ فكّر بتلك الأحاسيس ثم عُد مرة أخرى إلى الفكرة. كرر تلك المهارة عدة مرات.
- خذ خطوة إلى الوراء؛ اسمح لأفكارك أن تأتي ثم تذهب، ولاحظها وأنت تمارس مهارات التنفس.
- العب مع أفكارك: حاول تكرارها بصوت مسموع المرة تلو الأخرى بأقصى سرعة ممكنة ثم حاول تلحينها كأغنية. تخيل تلك الأفكار وكأنها كلمات يقولها المهرج، أو حتى تسجيلات متشابكة أو كأنها حيوانات أليفة يمكن احتضانها، أو ألوان زاهية تسطع.



دليل تحمل الضغط (15أ) (الصفحة 1 من 2)

(أوراق عمل تحمل الضغط 8، 8أ، 12)

ممارسة اليقظة الذهنية للأفكار

ممارسة اليقظة الذهنية للأفكار من خلال ملاحظتها.

1 - لاحظ الأفكار حينما تتوارد إلى ذهنك، قل: "لقد دخلت الفكرة إلى عقلي". تعامل مع الفكرة كفكرة وعليك قول: "الفكرة [صف تلك الفكرة] تظهر في ذهني الآن". استعمل نغمة صوت هادئة.

2 - إذا لاحظت الأفكار تتوارد إلى ذهنك، تساءل: "من أين أتت تلك الفكرة؟" ثم شاهد مصدر تلك الفكرة.

3 - خذ خطوة إلى الوراء من عقلك، كأنك واقف في أعلى الجبل وعقلك عبارة عن صخرة في الأسفل، انظر إليه وشاهد الأفكار التي تتوارد أثناء فترات النظر. عد مرة أخرى إلى الذهن.

4 - أغلق عينيك ثم تفحّص كامل جسدك ولاحظ الإحساس الجسمي الأول، وتفحص ذهنك ولاحظ الفكرة الأولى التي وردت إليه. تفحص ذهابًا وإيابًا الإحساسات الجسدية والأفكار. حاول التخلص من تفحص إحساسات الجسم، وركز فقط على فحص ذاتك للتعرف إلى مشاعرك. عُد مرة أخرى إلى التفحص ذهابًا وإيابًا بين المشاعر والفكرة.

ممارسة اليقظة الذهنية للأفكار من خلال استخدام الكلمات ونغمة الصوت.

5 - عبّر عن الأفكار والاعتقادات بصوت عالٍ، استخدم نغمة صوت خالية من الأحكام المرة تلو الأخرى:

- كرر ذلك بأسرع ما يمكن حتى تتلاشى تلك الأفكار.
- تنفس ببطء شديد جدًا مع إخراج كلمة أو مقطع صوتي واحد.
- استخدم أصواتًا تختلف عن صوتك الطبيعي (أصوات عالية أو شديدة الانخفاض أو تقليد صوت شخصية كرتونية أو مشهورة).
- تعامل مع الأفكار وكأنه حوار تلفزيوني كوميدي (قد لا تستطيع تصديق ما الفكرة التي ستتوارد إلى ذهنك، لقد كنت أفكر "إنني أحمق، لا يمكن أن أصدق ما حصل؟").
- تمثيل الأفكار من خلال الأغاني، أن تغني بحماس درامي مستخدمًا لحنًا يتناسب مع الأفكار.

ممارسة اليقظة الذهنية للأفكار مع الفعل المعاكس

6 - حاول أن ترخي وجهك وجسمك بينما تتخيل قبولك للأفكار على أنها مجرد أفكار، والأحاسيس عبارة عن أحاسيس.

7 - تخيل تلك الأشياء التي تتمنى القيام بها إذا توقفت عن التفكير.



دليل تحمل الضغط (15أ) (الصفحة 1 من 2)

*8 - كرر في ذهنك تلك الأشياء التي تود القيام بها ولا تنظرإلى أفكارك كأنها حقائق.

*9 - مارس المحبة للأفكار حين تتوارد إلى ذهنك أيًا كان نوعها.

ممارسة اليقظة الذهنية للأفكار من خلال التخيل:

10 - تخيل وجود سير الأمتعة وأن الأفكار والمشاعر تنزل على ذلك السير، ضع كل فكرة أو شعور في صندوق عليه ملصق يشير إلى نوع الفكرة (على سبيل المثال: أفكار توتر، أفكار حول الماضي، أفكار حول والدتي، الخطط لما يجب القيام به). لاحظ فقط وضع الأفكار في الصناديق.

11 - تخيل وجود نهر وأن الأفكار والمشاعر عبارة عن قوارب تسير فوق ذلك النهر. تخيل أنك تجلس فوق العشب وتشاهد تلك القوارب تذهب بعيدًا عنك، حاول أن لا تقفز تلك الأفكار والمشاعر من القوارب.

12 - تخيل سكة قطار حديدية وأن الأفكار والمشاعر عبارة عن عربات القطار، وهي تسير فوق السكة، حاول ألا تجعلها تقفز من المسار.

13 - تخيل أن الأوراق تتساقط من الشجرة إلى جدول يتدفق فيه الماء وأنت تجلس على العشب القريب منه؛ ففي كل مرة تتوارد الفكرة إلى ذهنك؛ تخيل وكأنها قد كتبت أو صورت على ورقة الشجر تلك وطفت فوق الماء، اتركها تذهب بعيدًا، وشاهد غيابها عنك.

14 - تخيل شكل السماء وأن الأفكار لها أجنحة تتطاير في السماء، شاهد الأفكار خلال ابتعادها عن ناظريك.

15 - تخيل شكل السماء وأن الأفكار عبارة عن غيوم، تخيل أن كل فكرة عبارة عن غيمة تجري في السماء، اسمح لكل منها أن يذهب بعيدًا عن ذهنك.

16 - تخيل غرفة بيضاء لها اثنان من الأبواب، وأن الأفكار تدخل من أحد الأبواب وتخرج من الآخر، لاحظ كل فكرة وانتبه إليها بفضول كبير إلى أن تغادر بعيدًا، دعها تذهب دون إصدار للأحكام، تخلَّ عن تحليل الأفكار وحاول اكتشاف الحقائق التي تتناسب معها. إذا تواردت الفكرة إلى ذهنك، قل بصراحة: "دخلت الفكرة الآن إلى ذهني".

أخرى: ....

أخرى: ....

أخرى: ....

أخرى: ....

الأدلة للمهارات عندما تكون الأزمة إدمانًا

(Handouts for Skills When the Crisis Is Addiction)



دليل تحمل الضغط (16)

(أوراق عمل تحمل الضغط 13 - 18)

نظرة عامة: عندما تكون الأزمة إدمانًا

Overview: When the Crisis Is Addiction

مهارات للتراجع عن الإدمان

يمكنك تذكر تلك المهارات من خلال الاختصار (D, C, B, A)

Dialectical Abstinence الامتناع الجدلي	D
Clear Mind الذهن الصافي	C
Community Reinforcement التعزيز المجتمعي	
إحراق الجسور وبناء أخرى جديدة Burning Bridges and Building New Ones	B
Acternate Rebellion العصيان البديل	A
Adaptive Denial الإنكار التوافقي	



دليل تحمل الضغط (16أ) (الصفحة 1 من 2)

أنواع الإدمان الشائعة

Common Addictions

- إذا اعتقدت بعدم وجود إدمان لديك، فهنا قائمة بأنواع الإدمان.
- تكون شخصًا مدمنًا إذا لم تتمكن من التوقف عن ممارسة نمط سلوكي محدد، أو لم تستطع الامتناع عن استخدام نوع من المواد على الرغم من آثارها السلبية عليك وجهودك المضنية للتخلص منها بلا فائدة.

- الكحول.
- لفت الانتباه.
- التجنب.
- سباق السيارات.
- المراهنة.
- الشره المرضي (تليين البطن/التقيؤ).
- الغش.
- القهوة.
- المشروبات الغازية.
- تجميع الأشياء.
  - الفنون.
  - النقود المعدنية.
  - الخردة.
  - الملابس.
  - الأحذية.
  - الموسيقى.
  - أخرى: ....
  - أخرى: ....
- الألعاب الإلكترونية.
- هوس السرقة، السرقة، سرقة السلع من المتجر.
- الكذب.
- الصور الإباحية.
- القيادة المتهورة.
- السلوكيات الخطرة.
- إلحاق الأذى بالذات/تشويه الذات.
- الجنس.
- التسوق.
- تطبيقات الهاتف الجوال.
- التدخين/التبغ.
- التواصل الاجتماعي.
- السرعة والعجلة.
- النشاطات الرياضية.
  - ركوب الدراجات.
  - بناء الأجسام.
  - تسلق الأماكن العالية.
  - الجري.
  - رفع الأثقال.
  - أخرى: ....
  - أخرى: ....



دليل تحمل الضغط (16أ) (الصفحة 2 من 2)

- الكمبيوترات.
- الأنشطة الإجرامية.
- الحمية الغذائية.
- العقاقير (غير المشروعة والموصوفة طبيًا).
- إرسال الإيميلات الإلكترونية.
- الأطعمة/الأكل.
  - الكربوهيدرات.
  - الشوكولاته.
  - أطعمة خاصة:
- القمار.
- الألعاب/الألغاز.
- النميمة.
- التخيل/التوهم.
- الإنترنت.
- التلفاز.
- إرسال الرسائل النصية.
- التخريب المتعمد للممتلكات.
- أفلام الفيديو.
- العمل.
- أخرى: ....
- أخرى: ....
- أخرى: ....



دليل تحمل الضغط (17)

(ورقة عمل تحمل الضغط 14)

الامتناع الجدلي Dialectical Abstinence

الامتناع	مقابل	الحدّ من الضرر
(التخلي عن السلوك الاعتمادي). **الإيجابية:** أن الشخص الملتزم بالامتناع يبقى فترة أطول بلا إدمان. **السلبية:** يستغرق الشخص فترة أطول للعودة إلى حالته الطبيعية لأن التغيير بطيء جدًا وكأنه سيرٌ في عربة.		(الاعتراف بوجود بعض الزلات، التقليل من الأضرار والابتعاد عن المطالبة بالكمال). **الإيجابية:** إذا حدثت زلة، فإن الشخص يمكن أن يعود بشكلٍ أسرع مادام مُصرًا على ركوب " العربة". **السلبية:** أن ممارسة الحد من الضرر تجعل من حدوث الانتكاسة أسرع.

العربة = الامتناع الجدلي

إن الهدف الأساسي هو الالتزام بعدم ممارسة السلوكيات الإدمانية مرة أخرى، أو بعبارة أخرى، الوصول إلى الامتناع الكامل.

ولكن الهدف يتغير في حال حدوث الزلات، بحيث يكون في التقليل من الضرر والعودة سريعًا إلى الامتناع.

الإيجابيات: إن الامتناع الكامل والحد من الضرر ستعمل بشكلٍ جيد!

السلبيات: إنها تعمل، لكن لن أستطيع الحصول على راحة.

(إنك تعمل دائمًا على تحقيق الامتناع أو العودة إليه).

من الأمثلة على التخطيط وتوقع الأفضل: يتصرف الرياضي في الألعاب الأولمبية كما لو كان قادرًا على تحقيق الفوز في كل سباق يخوضه على الرغم من أنه قد خسر مرات سابقة كثيرة.



دليل تحمل الضغط (17أ) (الصفحة 1 من 2)

(ورقة عمل تحمل الضغط 14)

التخطيط للامتناع الجدلي

Planning for Dialectical Abstinence

التخطيط للإمتناع

*1 - الاستمتاع بالنجاحات، و التخطيط باستخدام التفكير الصافي لمواجهة الإغراءات والانتكاسة.

*2 - الاستمرار فترات طويلة على الامتناع أو التواصل مع الأشخاص الذين يدعمون الامتناع لديك.

*3 - التخطيط لدعم النشاطات البديلة عن سلوكيات الإدمان.

*4 - "حرق الجسور": تجنب الأشياء والمواقف المؤدية إلى سلوكيات الإدمان.

*5 - "بناء جسور جديدة": استخدام الصور الذهنية والأنشطة العقلية (مثل: صور الأمواج) للتعامل مع حالات الاشتياق.

*6 - ايجاد طرائق بديلة للاعتراض والتمرد على حالات الاشتياق.

*7 - الإعلان على العامة بالرغبة في الامتناع ورفض كل فكرة تدعو إلى العودة للإدمان.

التخطيط للحدّ من الضرر

*1 - التحدث إلى المعالج أو المستشار للتدرب على المهارات.

*2 - التواصل مع الأشخاص المؤثرين للحصول على المساعدة.

*3 - التخلص من المغريات وإحاطة الذات بمسببات السلوكيات الفعّالة.

*4 - مراجعة الأدلة والمهارات الخاصة بالعلاج الجدلي السلوكي (BDT).

*5 - ممارسة الفعل المعاكس (دليل تنظيم المشاعر 10) لمواجهة مشاعر الخجل والشعور بالذنب – إذا لم يكن ذلك فعالاً، اذهب إلى "اجتماع غير معروف" وحاول التعبير عن هفواتك وزلاتك.

*6 - ممارسة البناء المتقن والتعامل المسبق مع المواقف العاطفية (دليل تنظيم المشاعر 19)، والتحقق من الحقائق (دليل تنظيم المشاعر 8) للتخلص من مشاعر عدم القدرة على التحكم بالعواطف.

*7 - ممارسة المهارات البين شخصية (أدلة الفعالية البين شخصية 5 - 7)، واطلب – على سبيل المثال – المساعدة من مجموعات الدعم المتوفرة على شبكات الإنترنت.



دليل تحمل الضغط (17أ) (الصفحة 1 من 2)

*8 - إجراء مهارة تحليل التسلسل للتعرف إلى العوامل المستثيرة للنزوات والهفوات (الأدلة العامة 7، 7أ).

*9 - ممارسة مهارات حل المشكلة والبحث عن طريقة "للعودة إلى العربة" وإصلاح الأخطاء التي تم ارتكابها (دليل تنظيم المشاعر 12).

*10 - تشتيت الذهن، وتهدئة النفس وتحسين اللحظة الحالية.

*11 - الثناء المستمر على الذات.

*12 - كتابة قائمة بإيجابيات وسلبيات السلوكيات الإدمانية (دليل تحمل الضغط 5).

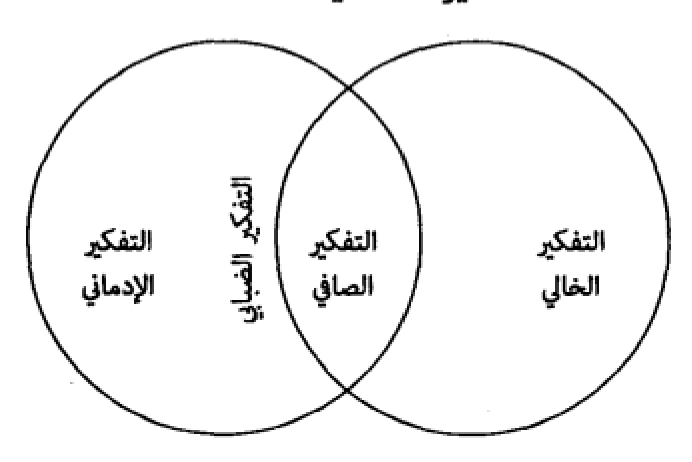
*13 - الابتعاد عن التفكير الزائد، وعدم تحويل الهفوة إلى كارثة.

*14 - إعادة الالتزام بالامتناع بنسبة 100%.

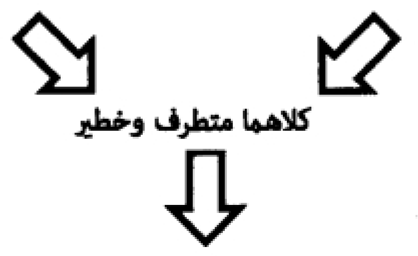
دليل تحمل الضغط (18)

(ورقة عمل تحمل الضغط 15)

التفكير الصافي Clear Mind



التفكير الخالي	التفكير الإدماني
ساذج	مندفع
خطير	تفكير أحادي
غير واعٍ بالمخاطر	الاستعداد لفعل أي شيء للحصول على «الراحة»
حينما يكون التفكير خاليًا يكون الإنسان فاقدًا للقدرة على الوعي بالمخاطر والتي قد تحدث بسبب السلوكيات الإدمانية، وقد يعتقد الشخص أنه مُحصّن أو محمي من الإغراء مستقبلاً.	حينما يكون التفكير إدمانيًا فإن الشخص يكون محكومًا بالمادة التي يعتمد عليها، وتصبح الدوافع لممارسة الإدماني هي المسيطرة والمحددة لطرائق التفكير، ونوع المشاعر وأساليب التصرف



كلاهما متطرف وخطير

يعتبر التفكير الصافي هو المكان الآمن.

حتى مع وجود التفكير الصافي لابد من تقبل احتمالية حدوث الانتكاسات لأنها غير مستحيلة، وأخذ الحيطة والحذر حتى مع تحقيق النجاحات لأن الرغبات قد تظهر في أي وقت، ولابد من وجود خطة واضحة للتعامل مع كل الدوافع والإغراءات.

دليل تحمل الضغط (18أ) (الصفحة 1 من 2)

(ورقة عمل تحمل الضغط 16)

الأنماط السلوكية التي تمَيِّز بين التفكير الإدماني والتفكير الخالي

Behavior Patterns Characteristic of Addict Mind and of Clean Mind

التفكير الإدماني

- الانخراط الدائم في السلوك الاعتمادي.
- الاعتقاد بعدم وجود مشكلة حقيقية مع الإدمان.
- الاعتقاد بـ«لا أستطيع فعل شيء للتخلص من المشكلة».
- الاعتقاد بـ«أستطيع إشباع رغباتي خلال عطلة نهاية الأسبوع فقط».
- الاعتقاد بـ«لن أستطيع تحمل ذلك».
- التعظيم من أهمية الإدمان.
- تصفح مواقع الإنترنت للبحث عن سلوكيات الإدمان.
- شراء أدوات (طعام، عقاقير، أقلام، ...) تساعد على ممارسة السلوك الإدماني.
- بيع أو استبدال أدوات ذات علاقة بالسلوكيات الإدمانية.
- السرقة من أجل شراء مواد الإدمان.
- ممارسة الدعارة لجمع الأموال.
- الكذب.
- الاختفاء.
- العزلة.
- الانشغال الدائم «يجب أن أستمر».
- نقض العهود.
- ارتكاب الجرائم.

التفكير الخالي

- الانخراط في سلوكيات لا ترتبط بتلك التي أدت إلى سلوك الإدمان في الماضي.
- الاعتقاد الجازم بـ «لقد تعلمت درسًا مما جرى».
- الاعتقاد بـ«أستطيع السيطرة على عاداتي».
- الاعتقاد بـ«ليس لدي مشكلة إدمان حقيقية».
- التوقف عن تناول الأدوية التي تساعد في التقليل من الإدمان.
- البقاء في بيئة أو محيط يساعد على ممارسة سلوكيات تؤدي إلى الإدمان.
- الالتقاء مع الأصدقاء الذين لا يزالون مدمنين.
- العيش مع أشخاص مدمنين.
- الاحتفاظ بالأدوات الإدمانية.
- حمل مبالغ مالية كبيرة.
- عدم الاهتمام بمبلغ الفواتير.
- ارتداء ملابس تساهم في استمرار الإدمان.
- تجنب الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية.
- تجنب مواجهة المشكلات التي تغذي السلوكيات الإدمانية.
- التصرف فقط عندما يتطلب الموقف اتخاذ القرارات.
- العزلة.



دليل تحمل الضغط (18أ) (الصفحة 2 من 2)

التفكير الإدماني

- الخمول مثل جثة هامدة.
- لا يوجد «حياة ذات معنى وقيمة».
- التصرف بتهور / وسواسية.
- تجنب التواصل البصري مع الآخرين.
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- الحذر من زيارة الأطباء.
- أخرى: ....
- أخرى: ....
- أخرى: ....

التفكير الخالي

- الاعتقاد بـ«أستطيع أن افعل كل شيء لوحدي».
- الاعتقاد بـ«أستطيع تناول الأدوية للتقليل من الألم أو أتبع الحمية عند ازدياد شدة الإدمان ولن أحتاج إلى التحدث عن الإدمان الذي حصل في الماضي».
- الاعتقاد بـ«أنا المسؤول فقط عن كل ما يحدث!».
- أخرى: ....
- أخرى: ....
- أخرى: ....



دليل تحمل الضغط (19)

(ورقة عمل تحمل الضغط 16)

التعزيز المجتمعي Community Reinforcement

يقصد بالتعزيز المجتمعي استبدال معززات الإدمان بتلك التي تعزز الامتناع عنه

تعزيز الامتناع أمرٌ بالغ الأهمية

إن المعززات في البيئة المحيطة تلعب دورًا قويًا في تشجيع أو تثبيط السلوكيات الإدمانية.

لكي تتمكن من إيقاف الإدمان فلابد أن يخلو أسلوب الحياة من السلوكيات الإدمانية، وأن تكون البيئة أكثر دعمًا وتشجيعًا للسلوكيات البديلة.

توفر طريقة لممارسة سلوكيات تتعارض مع الإدمان، وتساهم في عدم استمراره أو تعزيزه.

الإرادة وحدها ليست كافية، ولكن وجودها مهم لكي يسير كل شيء على ما يرام.

استبدال معززات الإدمان بمعززات الامتناع

بدء سلسلة من الخطوات الإجرائية تزيد من فرص تراكم الأحداث الإيجابية كي تحل محل السلوك الإدماني.

* قضاء الأوقات مع أشخاص لا يمارسون الإدمان.
* ممارسة العديد من الأنشطة الممتعة التي تساهم في الابتعاد عن الإدمان.
* في حال عدم التمكن من تحديد الأشخاص أو الأنشطة المناسبة، فلابد من وضع قائمة مختلفة والاختيار من بينها.

أشكال من الامتناع

* لقد التزمت لمدة ــــ يوم عن ممارسة الإدمان ولاحظت الفوائد منه.
* لقد تجنبت المثيرات المؤدية إلى الإدمان واستبدلتها بأخرى حققت من خلالها العديد من الفوائد.
* لقد لاحظت العديد من الأحداث الإيجابية التي حدثت نتيجة ابتعادي عن ممارسة سلوكيات الإدمان ......



دليل تحمل الضغط (20)

(ورقة تحمل الضغط 17)

إحراق الجسور وبناء أخرى جديدة Burning Bridges and Building New Ones

إحراق الجسور

تقبل فكرة اللاعودة إلى ممارسة الإدمان والمبادرة في أداء مزيدٍ من الأفعال للتخلص من كل السلوكيات الإدمانية.

*1 - الالتزام المطلق بالامتناع عن سلوك الإدمان وهو - (صف بالتفصيل السلوك الاعتمادي)، ثم السير نحو الامتناع وإغلاق الباب بقوة في وجه كل ما يؤدي إلى الإدمان (تذكر أن الفيل ربما يدخل حتى من الفتحات الصغيرة جدًا).

*2 - إعداد قائمة بالأشياء التي تجعل حدوث الإدمان أمرًا ممكنًا.

*3 - التخلص تمامًا من تلك الأشياء:

* التخلص من معلومات الاتصال بالأشخاص الذين يتواطؤون معك على الإدمان.
* التخلص من كل المغريات والإشارات المحتملة.

*4 - وضع قائمة بالأشياء التي ستجعل من الصعب أو المستحيل الاستمرار في سلوك الإدمان.

* تحدث بكل صدق وصلابة عن السلوك.
* أخبر جميع الأهل والأصدقاء عن قرارك في ترك الإدمان.

بناء جسور جديدة

إيجاد الصور الذهنية والروائح للتخلص من المعلومات المخزنة في مناطق الدماغ الصورية والشمية والتي تتسبب في إثارة الاشتياق.

يوجد رابط قوي بين الاشتياق والروائح والصور الحية التي تستثير الرغبة والنشوة؛ فالصورة أو الرائحة القوية تتسبب في حدوث الاشتياق القوي.

* البحث عن أشكال مختلفة من الروائح والصور للتفكير فيها، ومحاولة الاحتفاظ بالصور والروائح الجديدة في الذاكرة لاستخدامها عند حدوث الاشتياق غير المرغوب. مثال: عند الاشتياق إلى سيجارة، تخيل أنك تجلس على الشاطئ تنظر وتشم رائحة البحر كي تقل حدة الاشتياق.
* مشاهدة الصور المتحركة والبقاء وسط الروائح الجيدة عند الاشتياق غير المرغوب، إن الصور والروائح تقلل كثيرًا من الاشتياق.
* "تقليل الرغبة": تخيل وقوفك على لوح فوق أمواج من الرغبات، لاحظ كيف تأتي الأمواج ثم تذهب، ترتفع ثم تهبط، تظهر ثم تختفي أخيرًا.



دليل تحمل الضغط (21) (الصفحة 1 من 2)

(ورقة عمل تحمل الضغط 18)

التمرُّد البديل والإنكار التوافقي

Alternate Rebellion and Adaptive Denial

التمرّد البديل

التمرد على الأحاديث التي تؤدي إلى سلوكيات الإدمان، والإحساس بالضجر والتردد الشديد من كسر القواعد والقوانين العامة بممارسة الإدمان، والإصرار على العصيان البديل. يكون التمرد فعالاً إذا استُبدلتْ السلوكيات الهدّامة بأخرى تساعد في الوصول إلى الهدف.

أمثلة:

- حلاقة شعر الرأس.
- ارتداء ملابس غير اعتيادية.
- ارتداء أحذية غير متشابهة.
- التفكير بطريقة مختلفة.
- التعبير عن وجهات النظر المختلفة.
- القيام عشوائيًا بالأعمال اللطيفة.
- التمتع بإجازة مع العائلة في مكان مختلف.
- كتابة رسالة تشرح فيها ما الذي تريده بالضبط.
- صباغة الشعر بألوان مختلفة.
- وضع وشم أو ثقب في الأنف.
- عدم ارتداء الملابس المعتادة.
- عدم الاستحمام لمدة أسبوع.
- طباعة الشعارات على القميص.
- الرسم على الوجه.
- ارتداء أو عدم ارتداء ملابس غريبة.



دليل تحمل الضغط (21) (الصفحة 2 من 2)

الإنكار التوافقي

يمارس الإنكار التوافقي عند فقدان القدرة على تحمل الاشتياق للسلوكيات الإدمانية.

* امنح نفسك إجازة قصيرة وتجنَّب الدخول في مجادلات مع الذات.
* حاول إنكار الرغبة للمادة أو السلوك الإدماني وإقناع الذات بالرغبة في ممارسة شيء آخر غير الإدمان. على سبيل المثال: استبدال الاشتياق إلى تدخين سيجارة إلى رغبة في وضع عود أسنان معطر في الفم؛ وتعويض الاشتياق إلى تناول الكحول إلى رغبة في تناول الحلوى، وتغيير الاشتياق في لعب القمار إلى رغبة للتمرد البديل (انظر إلى الأعلى).

أخرى: ....

أخرى: ....

حاول أن تكون عنيدًا جدًا مع نفسك في مرحلة الإنكار، وحاول أن تقوم بالسلوك البديل.

* تأجيل سلوك الإدمان: يمكن تأجيل ممارسة السلوك لمدة (5) دقائق ثم تأجيله مرة أخرى لخمس دقائق وهكذا (أو لكل ساعة فقط لتلك الساعة ... وهكذا). قل في كل مرة: "سوف أتحمل هذه الدقائق الخمسة فقط". إذا حدثت نفسك بتلك الطريقة كل يوم فسوف تزداد قدرتك على الامتناع ربما ليوم كامل. يمكن أن تقول أيضًا: "لن يستمر هذا للأبد، سوف أتحمل الآن فقط".

أوراق عمل تحمُّل الضغط

(Distress Tolerance Worksheets)

أوراق العمل لمهارات النجاة من الأزمة

(Worksheets for Crisis Survival Skills)



ورقة عمل تحمل الضغط (1) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة تحمل الضغط (2 - 9أ))

مهارات النجاة من الأزمة

Crisis Survival Skills

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

تتم ممارسة مهارات النجاة من الأزمة مرتين على الأقل. ابدأ أولاً بتقديم وصفٍ دقيقٍ عن الحدث المتأزم ثم حدد أيًا من المهارات التي يجب أن تستخدمها للتعامل معه، وأخيرًا، تحدث عن طريقة استخدامك لتلك المهارة وما الذي حدث بالضبط.

الحدث المتأزم 1: تحديد مستوى الضغط (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

الحدث المستثير للضغط(من، ماذا، متى، أين؟): ما الذي أدى إلى حدوث الأزمة؟

- STOP
- الإيجابيات والسلبيات.
- TIP
- التشتيت باستخدام ACCEPTS.
- تهدئة – الذات.
- تحسين اللحظة IMPROVE

حدد من القائمة المهارات التي استخدمتها، صف ذلك هنا:

النتائج من استخدام المهارات

ضع دائرة على رقم للإشارة إلى مدى تأثير استخدام المهارات في مساعدتك على تحمل الضغط والتعامل مع الموقف (يشمل ذلك كل ما قمت به م لكي لا يصبح الموقف أسوأ). استخدم المقياس الآتي:

لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.
1	2	3	4	5



ورقة عمل تحمل الضغط (1) (الصفحة 2 من 2)

الحدث المتأزم 2: تحديد مستوى الضغط (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

الحدث المستثير للضغط (من، ماذا، متى، أين؟) ما الذي أدى إلى حدوث الأزمة؟

* STOP
* الإيجابيات والسلبيات.
* TIP
* التشتيت باستخدام ACCEPTS.
* تهدئة – الذات.
* تحسين اللحظة IMPROVS.

حدد من القائمة المهارات التي استخدمتها، صف ذلك هنا:

النتائج من استخدام المهارات

ضع دائرة على الرقم للإشارة إلى مدى تأثير المهارات في مساعدتك على تحمل الضغط والتعامل مع الموقف (يشمل ذلك ما قمت به لكي لا يصبح الموقف أسوأ). استخدم المقياس الآتي:

لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.
1	2	3	4	5

ورقة عمل تحمُّل الضغط (1أ) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة تحمل الضغط (2 - 9أ))

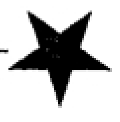
مهارات بقاء الأزمة

Crisis Survival Skills

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

قم بممارسة كل مهارة من مهارات النجاة من الأزمة مرتين، ثم صف بالتفصيل كل ما حدث مستخدمًا الجدول الآتي:

متى مارست المهارة؟ وما الذي فعلته لأجل ممارستها؟	ماذا كان نوع الأزمة (ما الحدث الذي أدى إلى استخدامك للمهارة)؟	الوقت المستغرق في أداء المهارة.	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			
			مستوى تحمل الضغط (0=لا أستطيع التحمل، 5= بالتأكيد أستطيع التخلص من الأزمة)	شدة المشاعر السلبية (0 - 100)	شدة المشاعر الإيجابية (0 - 100)	الأسئلة والاستنتاجات من ممارسة المهارات
STOPE:			/	/	/	
الإيجابيات والسلبيات			/	/	/	
			/	/	/	
TIP:			/	/	/	



ورقة عمل تحمُّل الضغط (1 أ) (الصفحة 2 من 2)

متى مارست المهارة؟ وما الذي فعلته لأجل ممارستها؟	ماذا كان نوع الأزمة (ما الحدث الذي أدى إلى استخدامك للمهارة)؟	الوقت المستغرق في أداء المهارة.	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			
التشتيت باستخدام :ACCEPTS			/	/	/	
			/	/	/	
تهدئة الذات:			/	/	/	
			/	/	/	
تحسين اللحظة :IMPROVE			/	/	/	



ورقة عمل تحمُّل الضغط (1ب) (الصفحة 1 من 2)

((أدلة تحمل الضغط (2 - 9أ))

مهارات النجاة من الأزمة

Crisis Survival Skills

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب أدناه كل ما قمت به خلال الأسبوع من مهارات النجاة من الأزمة، ثم اختر رقمًا للإشارة إلى مدى تأثير استخدامك للمهارة للمساعدة على تحمل الضغط والتعامل مع الموقف (يشتمل ذلك أيضًا ما قمت به من أشياء لكي لا يصبح الموقف أسوأ). استخدم المقياس الآتي:

1	2	3	4	5
لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.

اليوم / (STOP)

............/ .... التأثير ....

............/ .... التأثير ....

............/ .... التأثير ....

اليوم / الإيجابيات والسلبيات

............/ .... التأثير ....

............/ .... التأثير ....

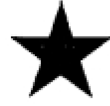
............/ .... التأثير ....

اليوم / (TIP)

............/ .... التأثير ....

............/ .... التأثير ....

............/ .... التأثير ....



ورقة عمل تحمُّل الضغط (1ب) (الصفحة 2 من 2)

اليوم / التشتيت باستخدام (ACCEPTS)

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

اليوم / تهدئة - الذات

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

اليوم / تحسين اللحظة (IMPPOVE)

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....



ورقة عمل تحمل الضغط (2) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تحمل الضغط 4)

ممارسة مهارة (STOP)

Practicing the STOP Skill

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

صف اثنين من المواقف المتأزمة التي حدثت، ثم اشرح الطريقة التي استخدمت فيها مهارة (STOP).

الحدث المتأزم 1: تحديد مستوى الضغط (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

الحدث المُستثير للضغط (من، ماذا، متى، أين؟) ما الذي أدى إلى حدوث الأزمة؟

السلوك الذي تحاول إيقافه:

* التوقف STOP.
* أخذ خطوة إلى الوراء Take a step back.
* الملاحظة Observe.
* اليقظة الذهنية المتقدمة Proceed Mindfully.

حدد من القائمة المهارات التي استخدمتها، صف ذلك هنا:

النتائج من استخدام المهارات

ضع دائرة على الرقم للإشارة إلى مدى تأثير المهارات في مساعدتك على تحمل الضغط والتعامل مع الموقف (يشمل ذلك ما قمت به لكي لا يصبح الموقف أسوأ). استخدم المقياس الآتي:

لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.
1	2	3	4	5



ورقة عمل تحمل الضغط (2) (الصفحة 2 من 2)

الحدث المتأزم 2: تحديد مستوى الضغط (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

الحدث المستثير للضغط (من، ماذا، متى، أين؟) ما الذي أدى إلى حدوث الأزمة؟

السلوك الذي تحاول إيقافه:

* الإيقاف STOP.
* أخذ خطوة إلى الوراء Take a step back.
* الملاحظة Observe.
* اليقظة الذهنية المتقدمة Proceed Miulfully.

حدد من القائمة المهارات التي استخدمتها، صف ذلك هنا:

النتائج من استخدام المهارات؟

ضع دائرة على الرقم للإشارة إلى مدى تأثير المهارات في مساعدتك على تحمل الضغط والتعامل مع الموقف (يشمل ذلك ما فعلته من أشياء كي لا يصبح الموقف أسوأ) استخدم المقياس الآتي: (ضع دائرة على مدى تأثير المهارة).

لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.
1	2	3	4	5

ورقة عمل تحمل الضغط (2أ)

(دليل تحمل الضغط (4))

ممارسة مهارة (STOP)

Practicing the STOP Skill

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اليوم	الموقف المتأزم	طريقة ممارستك للمهارة.	السلوك الذي تم إيقافه.	مستوى التأثر من استخدام المهارة			الأسئلة والاستنتاجات حول ممارسة المهارات
				مستوى تحمل الضغط (0= لا أستطيع التحمل) (5= لقد استطعت تحمل الموقف بكفاءة)	المشاعر		
					شدة المشاعر السلبية (100 - 0)	شدة المشاعر الإيجابية (100 - 0)	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	



ورقة عمل تحمل الضغط (3)

(دليل تحمل الضغط 5)

الإيجابيات والسلبيات من التعامل مع الدوافع

Pros and Cons of Acting on Crisis Urges

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

1 - وصف المشكلة السلوكية التي ستحاول إيقافها: ـــــ

2 - وضع قائمة بالإيجابيات والسلبيات من التعامل مع الدوافع (يتضمن ذلك أيضًا دوافع ممارستك للفعل ودوافع التخلي عنه)، ثم كتابة قائمة أخرى منفصلة تحتوي على المقاومة للسلوك المتأزم من خلال استخدام مهارات تحمل الضغط، ولا بأس من استخدام الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد من التفاصيل.

3 - قراءة قائمة الإيجابيات والسلبيات عند الإحساس بالدافع إلى ممارسة السلوك غير المرغوب.

السلوك غير المرغوب	الاستجابة للدوافع	المقاومة للدوافع
الاستجابة للدوافع	1 -	1 -
	2 -	2 -
	3 -	3 -
	4 -	4 -
	5 -	5 -
المقاومة للدوافع	1 -	1 -
	2 -	2 -
	3 -	3 -
	4 -	4 -
	5 -	5 -

حدد الإيجابيات والسلبيات القصيرة (فقط لهذا اليوم) وكذلك البعيدة (أكثر من هذا اليوم). تساءل في العقل الحكيم: هل ترغب في حدوث يوم جيد أم حياة جيدة بالكامل؟ كن يقظًا وواعيًا حول تصرفاتك.

إذا كانت ورقة العمل هذه تساعد في اختيار السلوك الجيد أكثر من السلوك السيء، فعليك التأكد من اصطحابها معك لكل مكان تذهب إليه كي تراجع محتواها عند حدوث الأزمة.



ورقة عمل تحمل الضغط (3أ)

(دليل تحمل الضغط 5)

الإيجابيات والسلبيات من التعامل مع الدوافع
Pros and Cons of Acting on Crisis Urges

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

1 - وصف المشكلة السلوكية التي ستحاول إيقافها:

2 - وضع قائمة بالإيجابيات والسلبيات من التعامل مع الدوافع (يتضمن ذلك أيضًا دوافع ممارستك للفعل ودوافع التخلي عنه)، ثم كتابة قائمة أخرى منفصلة تحتوي على المقاومة للسلوك المتأزم من خلال استخدام مهارات تحمل الضغط، ولا بأس من استخدام الجزء الخلفي من الصفحة لكتابة المزيد من التفاصيل.

3 - قراءة قائمة الإيجابيات والسلبيات عند الإحساس بالدافع إلى ممارسة السلوك غير المرغوب.

السلوك غير المرغوب	الاستجابة للدوافع	المقاومة للدوافع
الإيجابيات	1 -	1 -
	2 -	2 -
	3 -	3 -
	4 -	4 -
	5 -	5 -
السلبيات	1 -	1 -
	2 -	2 -
	3 -	3 -
	4 -	4 -
	5 -	5 -

حدد الإيجابيات والسلبيات القصيرة (فقط لهذا اليوم) وكذلك البعيدة (أكثر من هذا اليوم). تساءل في العقل الحكيم: هل ترغب في حدوث يوم جيد أم حياة جيدة بالكامل؟ كن يقظًا وواعيًا حول تصرفاتك.

إذا كانت ورقة العمل هذه تساعد في اختيار السلوك الجيد أكثر من السلوك السيء، فعليك التأكد من اصطحابها معك لكل مكان تذهب إليه كي تراجع محتواها عند حدوث الأزمة.



ورقة عمل تحمل الضغط (4) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة تحمل الضغط 6، 6أ، 6ب)

التغيير في كيمياء الجسم باستخدام مهارات (TIP)

Changing Body Chemistry with TIP Skills

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

قدم وصفًا دقيقًا للموقف الذي ستتعامل معه باستخدام المهارة. حدد شدة الاستثارة العاطفية ودرجة تحمل الضغط قبل البدء في المهارة وبعدها، ثم صف بالتحديد كل ما فعلته. لا بأس من استخدام الجزء الخلفي من الورقة لكتابة المزيد من التفاصيل.

T

تغيير درجة حرارة الوجه Chamging My Facial Tempreature

استعمال الماء البارد لكي تتغيير مشاعري.

الموقف: ....

الاستثارة (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

تحمل الضغط (0= غير قادر على التحمل، 100= قادر بالتأكيد على التحمل): قبل: .... بعد: ....

ماذا فعلت؟ (صف بالتفصيل): ....

I

التمارين الرياضية المكثفة

الموقف: ....

الاستثارة (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

تحمل الضغط (0= غير قادر على التحمل، 100= قادر بالتأكيد على التحمل)، قبل: .... بعد: ....

ماذا فعلت؟ (صف بالتفصيل): ....



ورقة عمل تحمل الضغط (4) (الصفحة 2 من 2)

التنفس العميق

الموقف: ....

الاستثارة (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

تحمل الضغط (0= غير قادر على التحمل، 100= قادر بالتأكيد على التحمل) قبل: .... بعد: ....

ماذا فعلت؟ (صف بالتفصيل): ....

P

الاسترخاء العضلي المزدوج

الموقف: ....

الاستثارة (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

تحمل الضغط (0= غير قادر على التحمل، 100= قادر بالتأكيد على التحمل) قبل: .... بعد: ....

ماذا فعلت؟ (صف بالتفصيل): ....



ورقة عمل تحمل الضغط (4أ) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تحمل الضغط 6ب)

الاسترخاء العضلي المزدوج

Paired Muscle Relaxation

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

تحدث هنا عن ممارستك **لمهارات الاسترخاء العضلي المزدوج** (شد عضلات الجسم ثم جعلها تسترخي بالتزامن مع التنفس بإخراج الهواء خارج الصدر). لابد من ممارسة المهارة لعدة مرات خلال اليوم لكي تلاحظ استرخاء جسمك بالكامل في كل مرة تخرج الهواء منه، وهي اللحظة التي يتزامن بها التنفس مع الاسترخاء. حينما يحدث ذلك، استمر في الممارسة إلى أن تتحقق الفائدة.

قم بممارسة الاسترخاء العضلي المزدوج عدة مرات في اليوم، ثم قدم وصفًا لما يجري باستخدام الجدول التالي. حدد نوع الممارسة التي أديتها: العضلات منفردة، أو مجموعة عضلية أو كل العضلات مرة واحدة.

اليوم	عدد مرات ممارسة الاسترخاء العضلي المزدوج.	متوسط مستوى الاسترخاء قبل/ بعد (0 - 100)	عدد الأوقات التي أستخدم فيها المهارة عند التوتر أو الانزعاج.	متوسط مستوى الاسترخاء قبل/ بعد (0 - 100)	حدد العضلات التي تم شدُها ثم إرخاؤها (اختر أكثر من واحدة عند الضرورة)
		/		/	- عضلات منفردة. - مجموعة عضلية. - كل العضلات مرة واحدة.
		/		/	- عضلات منفردة. - مجموعة عضلية. - كل العضلات مرة واحدة.
		/		/	- عضلات منفردة. - مجموعة عضلية. - كل العضلات مرة واحدة.



ورقة عمل تحمل الضغط (4أ) (الصفحة 2 من 2)

اليوم	عدد مرات ممارسة الاسترخاء العضلي المزدوج.	متوسط مستوى الاسترخاء قبل/ بعد (0 - 100)	عدد الأوقات التي أستخدم فيها المهارة عند التوتر أو الانزعاج.	متوسط مستوى الاسترخاء قبل/ بعد (0 - 100)	حدد العضلات التي تم شدُّها ثم إرخاؤها (اختر أكثر من واحدة عند الضرورة)
		/		/	- عضلات منفردة. - مجموعة عضلية. - كل العضلات مرة واحدة.
		/		/	- عضلات منفردة. - مجموعة عضلية. - كل العضلات مرة واحدة.
		/		/	- عضلات منفردة. - مجموعة عضلية. - كل العضلات مرة واحدة.

وصف لما حدث:

....

الاستنتاجات من الممارسة و/أو الأسئلة حول ممارسة المهارات:

....



ورقة عمل تحمل الضغط (4ب)

(دليل تحمل الضغط (6ج))

إعادة التفكير والاسترخاء المزدوج

Effective Rethinking and Paired Relaxation

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

الخطوة 1 - الوصف الدقيق للحدث المستثير للضغط في حياتك: ما الذي يقود إلى ماذا؟ ما الذي يجعل من الحدث مشكلة بالنسبة لك؟ حاول أن تكون محددًا في الإجابات. استخدم مهارات الوصف وتأكد من الحقائق.
الخطوة 2 - تساءل: " ما الذي تتحدث به إلى نفسك (ما تفسيراتك وأفكارك) تجاه الحدث الضاغط؟ **اكتب كل ما تريد.**
الخطوة 3 - إعادة التفكير بالأفكار التي قادت إلى المشاعر. ويشمل ذلك إعادة تقييم الموقف مرة أخرى، والطرائق التي تواجه من خلالها أفكارك السلبية المسببة للتوتر وأساليب التقليل من الاستجابات السيئة. **اكتب** كل الأفكار الفعالة التي يمكن تستبدل بالأفكار المؤدية للتوتر.
الخطوة 4 - هل تخيلت إعادة التفكير الفعّال في الموقف الضاغط هذا الأسبوع؟ نعم: ــ لا: ــ إذا كنت فعلاً قد مارست إعادة التفكير، فهل ساهم ذلك في التقليل من القلق؟ (0 - 5) 0 = إطلاقًا، 5 = كثيرًا جدًا) ما الأفكار الفعّالة التي استخدمتها كي تتخلص من الأفكار المسببة للضغط؟ حدد المستوى المتوسط للاسترخاء (0 - 100): قبل: ــ بعد: ــ
الخطوة 5 - هل مارست إعادة التفكير بالإضافة إلى الاسترخاء المزدوج؟ نعم ــ لا ــ إذا كنت فعلاً أديت إعادة التفكير بالإضافة إلى الاسترخاء المزدوج؛ فهل ساعد ذلك في التقليل من الشعور بالضغط؟ (0 - 5) 0= إطلاقًا، 5= كثيرًا جدًا. ما الأفكار الفعّالة التي استخدمتها للتخلص من الأفكار المسببة لمشاعر الضغط. **ملاحظات:** ....



ورقة عمل تحمل الضغط (5) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تحمل الضغط 7)

التشتيت مع ممارسة التفكير الحكيم ومهارات ACCEPTS

Distracting with Wise Mind ACCEPTS

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

صف بالتفصيل اثنين من المواقف المتأزمة التي حدثت لك ثم تحدث عن استخدامك لمهاراتك ACCEPTS.

الحدث المتأزم: تقييم مستوى الضغط (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

الحدث المستثير للضغط(من، ماذا، متى، أين؟): ما الذي أدى إلى حدوث الأزمة؟

- الأنشطة Activities.
- الآثار Contributions.
- المقارنات Comparisons.
- المشاعر Emotions.
- طريقة الإقناع Pushing way.
- الأفكار Thonghts.
- الأحاسيس الجسدية Sensations

حدد من القائمة المهارات التي استخدمتها، صف ذلك هنا:

النتائج من استخدام المهارات

ضع دائرة على الرقم للإشارة إلى مدى تأثير المهارات في مساعدتك على تحمل الضغط والتعامل مع الموقف (يشمل ذلك ما فعلته من أشياء كي لا يصبح الموقف أسوأ). استخدم المقياس الآتي:

لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.
1	2	3	4	5



ورقة عمل تحمل الضغط (5) (الصفحة 2 من 2)

الحدث المتأزم 2: تقييم مستوى الضغط (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

الحدث المستثير للضغط(من، ماذا، متى، أين؟): ما الذي أدى إلى حدوث الأزمة؟

- الأنشطة Activities.
- الآثار Contributions.
- المقارنات Comparisons.
- المشاعر Emotions.
- طريقة الإقناع Pushing way.
- الأفكار Thonghts.
- الأحاسيس الجسدية Sensations

حدد من القائمة المهارات التي استخدمتها، صف ذلك هنا:

النتائج من استخدام المهارات

حدد مدى فاعلية تلك المهارات.

لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.
1	2	3	4	5



ورقة عمل تحمل الضغط (5أ) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تحمل الضغط 7)

التشتيت مع ممارسة التفكير الحكيم ومهارات ACCEPTS

Distracting with Wise Mind ACCEPTS

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

قم بممارسة كل مهارة من مهارات التشتيت مرتين على الأقل، ثم صف بالتفصيل كل ما حدث مستخدمًا الجدول الآتي:

متى أديت المهارة، وما الذي فعلته لأجل ممارستها؟	ماذا كان نوع الأزمة (ما الموقف الذي أدى إلى استخدام المهارة؟)	الوقت المستغرق في أداء المهارة	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			الأسئلة، الاستنتاجات من ممارسة المهارات.
			مستوى تحمل الضغط (0= لا أستطيع التحمل (5= بالتأكيد أستطيع التخلص من الأزمة)	المشاعر		
				شدة المشاعر السلبية (0 - 100)	شدة المشاعر الإيجابية (0 - 100)	
الأنشطة			/	/	/	
الآثار			/	/	/	



ورقة عمل تحمل الضغط (5أ) (الصفحة 2 من 2)

متى أديت المهارة، وما الذي فعلته لأجل ممارستها؟	ماذا كان نوع الأزمة (ما الموقف الذي أدى إلى استخدام المهارة؟)	الوقت المستغرق في أداء المهارة	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			الأسئلة، الاستنتاجات من ممارسة المهارات.
المقارنات			/	/	/	
المشاعر			/	/	/	
طريقة الإقناع			/	/	/	
الأفكار			/	/	/	
الإحساسات الجسدية			/	/	/	
			/	/	/	



ورقة عمل تحمل الضغط (5ب) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تحمل الضغط 7)

التشتيت مع العقل الحكيم ومهارات ACCEPTS

Distracting with Wise Mind ACCEPTS

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب كل ما قمت به خلال الأسبوع من مهارات (ACCEPTS)، ثم اختر رقمًا للإشارة إلى المدى الذي أثرت فيه تلك المهارة للمساعدة على تحمل الضغط والتعامل مع الموقف (يشمل ذلك أيضًا ما قمت به من أشياء لكي لا يصبح الموقف أسوأ). استخدم المقياس الآتي:

لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.؟		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.
1	2	3	4	5

اليوم / Activities الأنشطة

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

اليوم / Conteributions الآثار

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

اليوم / Comparisions المقارنات

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....



ورقة عمل تحمل الضغط (5ب) (الصفحة 2 من 2)

اليوم / المشاعر Emotions

/.............. .... التأثير ....

/.............. .... التأثير ....

/.............. .... التأثير ....

اليوم / طريقة الإقناع Pushing away

/.............. .... التأثير ....

/.............. .... التأثير ....

/.............. .... التأثير ....

اليوم / الأفكار Thoughts

/.............. .... التأثير ....

/.............. .... التأثير ....

/.............. .... التأثير ....

اليوم / الأحاسيس الجسدية Sensations

/.............. .... التأثير ....

/.............. .... التأثير ....

/.............. .... التأثير ....



ورقة عمل تحمل الضغط (6) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تحمل الضغط 8)

تهدئة الذات Self - Soothing

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

صف بالتفصيل اثنين من المواقف المتأزمة التي حدثت لك، ثم تكلم عن استخدامك لمهارات تهدئة الذات.

الحدث المتأزم: تقييم مستوى الضغط (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

الحدث المستثير للضغط(من، ماذا، متى، أين؟): ما الذي أدى إلى حدوث الأزمة؟

- الإبصار.
- السمع.
- الشم.
- الذوق.
- اللمس.

حدد من القائمة المهارات التي استخدمتها، صف ذلك هنا:

النتائج من استخدام المهارات

ضع دائرة على الرقم للإشارة إلى مدى تأثير المهارات في مساعدتك على تحمل الضغط والتعامل مع الموقف (يشمل ذلك ما فعلته من أشياء كي لا يصبح الموقف أسوأ). استخدم المقياس الآتي:

1	2	3	4	5
لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.



ورقة عمل تحمل الضغط (6) (الصفحة 2 من 2)

الحدث المتأزم 2: تقييم مستوى الضغط (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

الحدث المستثير للضغط(من، ماذا، متى، أين؟): ما الذي أدى إلى حدوث الأزمة؟

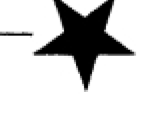
- الإبصار.
- السمع.
- الشم.
- الذوق.
- اللمس.

حدد من القائمة المهارات التي استخدمتها، صف ذلك هنا:

النتائج من استخدام المهارات

ضع دائرة على الرقم الذي يشير إلى تأثير المهارات:

لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.
1	2	3	4	5



ورقة عمل تحمل الضغط (6أ) (الصفحة 1 من 2)

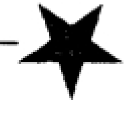
(دليل تحمل الضغط 8)

تهدئة الذات Self - Soothing

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

قم بممارسة كل مهارة من مهارات تهدئة الذات مرتين على الأقل، ثم صف بالتفصيل ما حدث مستخدمًا الجدول الآتي:

متى مارست المهارة؟ وما الذي قمت به لأجل ممارستها؟	ماذا كان نوع الأزمة (ما الموقف الذي أدى إلى استخدام المهارة؟)	الوقت المستغرق في أداء المهارة	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			الأسئلة والاستنتاجات من ممارسة المهارات
			مستوى تحمل الضغط (0= لا أستطيع التحمل، 5= بالتأكيد أستطيع التخلص من الأزمة)	المشاعر		
				شدة المشاعر السلبية (0 - 100)	شدة المشاعر الإيجابية (0 - 100)	
الإبصار:			/	/	/	
			/	/	/	
السمع:			/	/	/	



ورقة عمل تحمل الضغط (6أ) (الصفحة 2 من 2)

متى مارست المهارة؟ وما الذي قمت به لأجل ممارستها؟	ماذا كان نوع الأزمة (ما الموقف الذي أدى إلى استخدام المهارة؟)	الوقت المستغرق في أداء المهارة	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			الأسئلة والاستنتاجات من ممارسة المهارات
			/	/	/	
الشم:			/	/	/	
			/	/	/	
التذوق:			/	/	/	
			/	/	/	
اللمس:			/	/	/	
			/	/	/	



ورقة عمل تحمل الضغط (6ب) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تحمل الضغط 8)

تهدئة الذات

Self - Soothing

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب كل ما قمت به خلال الأسبوع من مهارات تهدئة الذات، ثم اختر رقمًا للإشارة إلى المدى الذي أثرت فيه تلك المهارة في المساعدة على تحمل الضغط والتعامل مع الموقف (يشمل ذلك أيضًا ما قمت به من أشياء لكي لا يصبح الموقف أسوأ). استخدم المقياس الآتي:

1	2	3	4	5
لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.

اليوم / الإبصار Vision

............./ .... التأثير ....

............./ .... التأثير ....

............./ .... التأثير ....

اليوم / السمع Hearing

............./ .... التأثير ....

............./ .... التأثير ....

............./ .... التأثير ....

اليوم / الشم Smell

............./ .... التأثير ....

............./ .... التأثير ....

............./ .... التأثير ....



ورقة عمل تحمل الضغط (6ب) (الصفحة 2 من 2)

اليوم / التذوق Taste

............/ .... التأثير ....
............/ .... التأثير ....
............/ .... التأثير ....

اليوم / اللمس Touch

............/ .... التأثير ....
............/ .... التأثير ....
............/ .... التأثير ....



ورقة عمل تحمل الضغط (6ج) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تحمل الضغط 8أ)

تأمل شكل الجسم Body Scan Meditation, Step by Step

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

تتم ممارسة هذه المهارة عدة مرات مع تحديد نوع الممارسة: وحيد أو الاستماع إلى تسجيل أو مشاهدة اليوتيوب أو التوجيه من شخص آخر.

اليوم	وصف طريقة الممارسة.	الوقت المستغرق في الممارسة	تقييم قبل/بعد تأمل الجسد		
			شدة تحمل الضغط: (0= لا أستطيع التحمل). (5= بالتأكيد أستطيع التخلص من الضغط)	المشاعر	
				شدة المشاعر السلبية (0 - 100)	شدة المشاعر الإيجابية (0 - 100)
1	* وحيد * تسجيل * توجيه من شخص * اليوتيوب		/	/	/
2 -	* وحيد * تسجيل * توجيه من شخص * اليوتيوب		/	/	/
3 -	* وحيد * تسجيل * توجيه من شخص * اليوتيوب		/	/	/

ورقة عمل تحمل الضغط (6ج) (الصفحة 2 من 2)

اليوم	وصف طريقة الممارسة.	الوقت المستغرق في الممارسة	تقييم قبل/بعد تأمل الجسد		
			شدة تحمل الضغط: (0= لا أستطيع التحمل). (5= بالتأكيد أستطيع التخلص من الضغط)	المشاعر	
4 -	* وحيد * تسجيل * توجيه من شخص * اليوتيوب		/	/	/
5 -	* وحيد * تسجيل * توجيه من شخص * اليوتيوب		/	/	/

الأسئلة أو الاستنتاجات حول ممارسة هذه المهارة:



ورقة عمل تحمل الضغط (7) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تحمل الضغط 9)

تحسين اللحظة (IMPROVE)

IMPROVE the Moment

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

صف بالتفصيل أثنين من المواقف المتأزمة التي حدثت، ثم تكلم عن استخدامك لمهارات (IMPROVE).

الحدث المتأزم 1: تقييم مستوى الضغط (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

الحدث المستثير للضغط(من، ماذا، متى، أين؟): ما الذي أدى إلى حدوث الأزمة؟

* التخيل Imagery
* المعنى Meaning
* الدعاء Prayer
* الاسترخاء Relayation
* شيء واحد One Thing
* الإجازة Vacation
* التشجيع Evcouragment

حدد من القائمة المهارات التي استخدمتها، صف ذلك هنا:

النتائج من استخدام المهارات

ضع دائرة على الرقم للإشارة إلى مدى تأثير المهارات في مساعدتك على تحمل الضغط والتعامل مع الموقف (يشمل ذلك أيضًا ما فعلته من أشياء كي يصبح الموقف أسوأ) استخدم المقياس الآتي:

لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.
1	2	3	4	5



ورقة عمل تحمل الضغط (7) (الصفحة 2 من 2)

الحدث المتأزم 2: تقييم مستوى الضغط (0 - 100) قبل: .... بعد: ....

الحدث المستثير للضغط(من، ماذا، متى، أين؟): ما الذي أدى إلى حدوث الأزمة؟

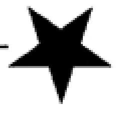
* التخيل Imagery
* المعنى Meaning
* الدعاء Prayer
* الاسترخاء Relayation
* شيء واحد One Thing
* الإجازة Vacation
* التشجيع Evcouragment

حدد من القائمة المهارات التي استخدمتها، صف ذلك هنا:

النتائج من استخدام المهارات

ضع دائرة على الرقم الذي يشير إلى تأثير تلك المهارات عليك.

1	2	3	4	5
لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.



ورقة عمل تحمل الضغط (7أ) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تحمل الضغط 9)

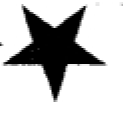
تحسين اللحظة (IMPROVE)

IMPROVE the Moment

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

قم بممارسة كل مهارة من مهارات (IMPROVE) مرتين على الأقل، ثم صف بالتفصيل كل ما حدث في الجدول الآتي:

متى مارست المهارة؟ وما الذي قمت به لأجل ممارستها؟	ماذا كان نوع الأزمة (ما الحدث الذي احتاج إلى استخدامك للمهارة)؟	الوقت المستغرق في الممارسة.	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			الأسئلة، والاستنتاجات حول ممارسة هذه المهارة.
			مستوى تحمل الضغط : (0= لا أستطيع التحمل). (5= بالتأكيد أستطيع التخلص من الورقة)	المشاعر		
				شدة المشاعر السلبية (0 - 100)	شدة المشاعر الإيجابية (0 - 100)	
التخيل:			/	/	/	
المعنى:			/	/	/	
الدعاء			/	/	/	



ورقة عمل تحمل الضغط (7أ) (الصفحة 2 من 2)

متى مارست المهارة؟ وما الذي قمت به لأجل ممارستها؟	ماذا كان نوع الأزمة (ما الحدث الذي احتاج إلى استخدامك للمهارة)؟	الوقت المستغرق في الممارسة.	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			الأسئلة، والاستنتاجات حول ممارسة هذه المهارة.
			مستوى تحمل الضغط : (0= لا أستطيع التحمل). (5= بالتأكيد أستطيع التخلص من الورقة)	المشاعر		
الاسترخاء			/	/	/	
شيء واحد			/	/	/	
الإجازة						
التشجيع						



ورقة عمل تحمل الضغط (7ب) (الصفحة 1 من 2)

(دليل تحمل الضغط 9)

تحسين اللحظة IMPROVE

IMPROVE the Moment

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب كل ما قمت به خلال الأسبوع من مهارات (IMPROVE)، ثم اختر رقمًا للإشارة إلى المدى الذي أثرت به تلك المهارة في مساعدتك على تحمل الضغط والتعامل مع الموقف (يشمل ذلك ما قمت به من أشياء لكي لا يصبح الموقف أسوأ) استخدم المقياس الآتي:

1	2	3	4	5
لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.

اليوم / التخيل Imagery

............./ .... التأثير ....

............./ .... التأثير ....

............./ .... التأثير ....

اليوم / المعنى Meaning

............./ .... التأثير ....

............./ .... التأثير ....

............./ .... التأثير ....

اليوم / الدعاء Prayer

............./ .... التأثير ....

............./ .... التأثير ....

............./ .... التأثير ....



ورقة عمل تحمل الضغط (7ب) (الصفحة 2 من 2)

اليوم / Relaxation الاسترخاء

......../ .... التأثير ....
......../ .... التأثير ....
......../ .... التأثير ....

اليوم / One thing in the Moment شيء واحد في الدقيقة

......../ .... التأثير ....
......../ .... التأثير ....
......../ .... التأثير ....

اليوم / Vacation الإجازة

......../ .... التأثير ....
......../ .... التأثير ....
......../ .... التأثير ....

اليوم / Encouragment التشجيع

......../ .... التأثير ....
......../ .... التأثير ....
......../ .... التأثير ....

أوراق العمل لمهارات تقبُّل الواقع

(Worksheets for Reality Acceptance Skills)



ورقة عمل تحمل الضغط (8) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة تحمل الضغط 10 - 15أ)

مهارات تقبل الواقع

Reality Acceptance Skills

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

حدد اثنتين من مهارات تقبل الواقع ستقوم بممارستهما خلال الأسبوع عند التعرض للموقف الضاغط.

* التقبل المطلق.
* التحول الذهني.
* الاستعداد.
* نصف الابتسامة.
* الأيادي الهادئة.
* اليقظة الذهنية للأفكار الحالية.

المهارة 1 - الوصف التفصيلي للموقف وطريقة ممارستك للمهارة.

كيف ساعدت المهارة في التعامل مع الموقف (المحافظة عليك من ممارسة أفعال قد تجعل من الموقف أسوأ)؟ ضع دائرة على أحد الأرقام في الأسفل.

لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.
1	2	3	4	5

هل ساهمت المهارة بالإفادة في مواجهة الدوافع والرغبات غير المرغوبة أو في الابتعاد من الوقوع في مشكلة أيًا كان نوعها، نعم أم لا «ضع دائرة على أحدهما».

صف بالتفصيل كيف كانت المهارة مفيدة أو غير مفيدة؟

....

....



ورقة عمل تحمل الضغط (8) (الصفحة 2 من 2)

المهارة 2 - الوصف التفصيلي للموقف وطريقة ممارستك للمهارة.

كيف ساعدت المهارة في التعامل مع الموقف (المحافظة عليك من ممارسة أفعال قد تجعل من الموقف أسوأ)؟ ضع دائرة على أحد الأرقام في الأسفل.

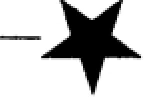
1	2	3	4	5
لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.

هل ساهمت المهارة بالإفادة في مواجهة الدوافع والرغبات غير المرغوبة أو في الابتعاد من الوقوع في مشكلة أيًا كان نوعها، نعم أم لا «ضع دائرة على أحدهما».

صف بالتفصيل كيف كانت المهارة مفيدة أو غير مفيدة؟

....

....



ورقة عمل تحمل الضغط (8أ) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة تحمل الضغط 10 - 15أ)

مهارات تقبل الواقع Reality Acceptance Skills

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

مارس كل مهارة لتقبل الواقع مرتين، ثم صف بالتفصيل ما حدث في الجدول الآتي:

متى مارست المهارة؟ وما الذي قمت به لأجل ممارستها؟	ماذا كان نوع الأزمة (ما الحدث الذي احتاج إلى استخدامك للمهارة)؟	الوقت المستغرق في الممارسة.	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			الأسئلة والاستنتاجات حول ممارسة هذه المهارة.
			مستوى تحمل الضغط: (0= لا أستطيع التحمل). (5= بالتأكيد أستطيع التخلص من الورقة)	المشاعر		
				شدة المشاعر السلبية (0 - 100)	شدة المشاعر الإيجابية (0 - 100)	
التقبل المطلق:			/	/	/	
التحول الذهني:			/	/	/	
الاستعداد:			/	/	/	



ورقة عمل تحمل الضغط (8أ) (الصفحة 2 من 2)

متى مارست المهارة؟ وما الذي قمت به لأجل ممارستها؟	ماذا كان نوع الأزمة (ما الحدث الذي احتاج إلى استخدامك للمهارة)؟	الوقت المستغرق في الممارسة.	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			الأسئلة والاستنتاجات حول ممارسة هذه المهارة.
			مستوى تحمل الضغط: (0= لا أستطيع التحمل). (5= بالتأكيد أستطيع التخلص من الورقة)	المشاعر		
نصف الابتسامة:			/	/	/	
شيء واحد			/	/	/	
الأيادي الهادئة:						
اليقظة الذهنية بالأفكار الحالية:						



ورقة عمل تحمل الضغط (8ب) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة تحمل الضغط 10 - 15ب)

مهارات تقبُّل الواقع

Reality Acceptance Skills

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

اكتب وصفًا تفصيليًا لكل مهارة من مهارات تقبُّل الواقع التي مارستها خلال الأسبوع، ثم ضع دائرة على الرقم (0 - 5) مشيرًا إلى حجم تقبُّلك لذاتك وحياتك والأحداث من حولك. استخدم المقياس الآتي:

لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.
1	2	3	4	5

اليوم / **التقبُّل المطلق** (وصف لماذا وكيف مارست المهارة؟)

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

اليوم / **التحوُّل الذهني** (وصف الطريقة والاختيار)

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

اليوم / **الاستعداد** (وصف الموقف، ولماذا كنت مستعدًا؟ وكيف أديت ذلك؟)

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....

............../ .... التأثير ....



ورقة عمل تحمل الضغط (8ب) (الصفحة 2 من 2)

اليوم / **نصف الابتسامة** (وصف الموقف وطريقة الممارسة)

............/ .... التأثير ....
............/ .... التأثير ....
............/ .... التأثير ....

اليوم / **الأيادي الهادئة** (وصف الموقف وطريقة الممارسة)

............/ .... التأثير ....
............/ .... التأثير ....
............/ .... التأثير ....

اليوم / **اليقظة الذهنية بالأفكار الحالية** (وصف الأفكار التي تواردت إلى الذهن؟ وكيف تمت ملاحظته؟)

............/ .... التأثير ....
............/ .... التأثير ....
............/ .... التأثير ....

ورقة عمل تحمل الضغط (9) (الصفحة 1 من 2)



(أدلة تحمل الضغط 11، 11أ، 11ب)

التقبل المطلق Radical Acceptance

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

أولاً - حدد اثنين من **الأشياء المهمة جدًا** في حياتك تحتاج الآن إلى تقبلها قبولاً مطلقًا، ثم أعطِ رقمًا واحدًا للإشارة إلى أهمية ذلك التقبل على ذاتك وحياتك: الرقم (0) (عدم التقبل إطلاقًا، لا أزال في حالة من الأفكار والعصيان) (5) (التقبل الكامل، أشعر بالاطمئنان مع ما يحدث).

ملاحظة: إذا كنت قد أنجزت هذا الجزء سابقًا فلا داعي لتكراره مرة أخرى إلا في حالة حدث تغير ما.

ما الذي أحتاج إلى تقبله؟ (التقبل، 0 - 5)

1 - .... (................)

2 - .... (................)

ثانيًا - "حدد اثنين من **الأشياء الأقل أهمية** في حياتك تجد صعوبة في تقبلها هذا الأسبوع، ثم قيِّم مستوى التقبل لديك تمامًا كما فعلت في الأعلى.

ما الذي أحتاج إلى تقبله؟ (التقبل، 0 - 5)

1 - .... (................)

2 - .... (................)

تنقيح القائمة

ثالثًا- راجع القائمتين في الأعلى **وتأكد من الحقائق والأدلة** بمراجعة التفسيرات والآراء. وتأكد أيضًا بأنك تحاول قبول الحقيقة وليس ما تتبناه في ذهنك عن الموقف أو الحالة - **مراجعة الأحكام**، تجنَّب إصدار أي حكم سواءً "جيدًا" أو "سيئًا" ولا تستخدم لغات الأحكام. أعد كتابة المواد السابقة مرة أخرى للحصول على **قائمة حقيقية وخالية من إصدار الأحكام**.



ورقة عمل تحمل الضغط (9) (الصفحة 2 من 2)

ممارسة التقبُّل المطلق

رابعًا- حدد خيارًا واحدًا من القائمة تعتقد بأهميته وآخر أقل أهمية.

1 - ....

2 - ....

خامسًا- ركز انتباهك على تلك الحقائق، واسمح للعقل الحكيم أن يتقبل تلك الحقائق قبولاً مطلقًا. حدد التمارين التي استخدمتها من القائمة الآتية:

- لاحظت أنني أتساءل كثيرًا عن الواقع وأتواجه معه.
- ذكرت نفسي أن الواقع يجب أن يكون كما هو.
- راجعت الأسباب التي أدت إلى هذا الواقع وتقبلتها دون إصدار أي أحكام عليها.
- مارست التقبل بكل ما لدي (العقل، والجسم والروح).
- قمت بالفعل المعاكس.
- تعاملت مسبقًا مع الأحداث التي لا يمكن تقبلها.
- وجهت الانتباه إلى أحاسيس جسمي عندما فكرت في التقبل.
- لقد عبرت عن مشاعر الحزن وعدم الرضا والفقر.
- اعترفت بأن الحياة ذات قيمة ومعنى على الرغم مما فيها من أحداث مؤلمة.
- أعددت قائمة بإيجابيات وسلبيات التقبل مقابل الأفكار والرفض.
- أخرى: ....

سادسًا- حدد مستوى التقبل بعد ممارسة التقبل المطلق (0 - 5): ....



ورقة عمل تحمل الضغط (9 أ) (الصفحة 1 من 2)

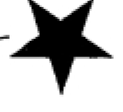
(أدلة تحمل الضغط 11، 11ب)

ممارسة التقبل المطلق Practicing Radical Acceptance

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

مارس كل مهارة من مهارات التقبل المطلق مرتين، ثم صف بالتفصيل ما حدث مستخدمًا الجدول الآتي:

متى مارست المهارة؟ وما الذي قمت به لأجل ممارستها؟	ما الشيء الذي حدث وكان صعبًا عليك في قبوله (إذا حدث شيء؟)	كم الفترة المستغرقة في ممارسة التقبل؟	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			الأسئلة والاستنتاجات حول ممارسة هذه المهارة.
			التقبل: (0= إطلاقًا). (5= أشعر بالاطمئنان مع الحدث)	المشاعر		
				شدة المشاعر السلبية (0 - 100)	شدة المشاعر الإيجابية (0 - 100)	
قدرت الأسباب للواقع			/	/	/	
مارست التقبل مع كامل ذاتي			/	/	/	
أديت الفعل المعاكس			/	/	/	



ورقة عمل تحمل الضغط (9 أ) (الصفحة 2 من 2)

متى مارست المهارة؟ وما الذي قمت به لأجل ممارستها؟	ما الشيء الذي حدث وكان صعبًا عليك في قبوله (إذا حدث شيء؟)	كم الفترة المستغرقة في ممارسة التقبل؟	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			الأسئلة والاستنتاجات حول ممارسة هذه المهارة.
			التقبل: (0= إطلاقًا). (5= أشعر بالاطمئنان مع الحدث)	المشاعر		
استحضرت إحساسات الجسم.			/	/	/	
مارست التعامل المسبق.			/	/	/	
عبرت عن الحزن وخيبة الأمل.			/	/	/	
اعترفت أنني أحيا حياة ذات معنى.			/	/	/	
قارنت الإيجابيات والسلبيات.			/	/	/	
			/	/	/	



ورقة عمل تحمل الضغط (10)

(أدلة تحمل الضغط 12، 13)

التحوُّل الذهني، الاستعداد، التعمد

Turning the Mind, Willingness, Willfulness

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

قم بممارسة كل واحدة من المهارات، ثم ضع تقييمًا لمستوى التقبل للواقع قبل وبعد الممارسة: من (0) (إطلاقًا لا يوجد تقبل) إلى (5) (أشعر بالاطمئنان مع الحدث). اكتب قائمة بمحاولاتك الخاصة تحت كل تقييم.

التحول الذهني: التقبل قبل: .... بعد: ....

ملاحظة : عدم التقبل. ما الذي لاحظته بالضبط؟ لماذا واجهت مشكلة في التقبل؟

الالتزام داخليًا : تقبل غير المقبول. كيف فعلت ذلك؟

صف خطتك في ضبط نفسك: في حال الانحراف عن التقبل؟

الاستعداد (التقييم 0 - 5): التقبل قبل .... بعد ....

التقبل قبل .... بعد ....

ملاحظة التعمد. وصف طريقة الامتناع عن المشاركة الفعّالة في العالم الحالي أو طريقة عدم القيام بالأشياء التي تحتاج إليها.

وصف طريقة الممارسة **للتقبل المطلق بشكل متعمد.**

الالتزام الداخلي : تقبل غير المقبول. كيف فعلت ذلك؟

وصف ما فعلته **من استعداد.**



ورقة عمل تحمل الضغط (11) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة تحمل الضغط 14، 14ب)

نصف الابتسامة والأيادي الهادئة

Half - Smiling and Willing Hands

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

صف ممارساتك لمهارة نصف الابتسامة والأيادي الهادئة هذا الأسبوع. يمكن أن تؤدى المهارة مرة واحدة أسبوعيًا على الأقل، كما تمارس أيضًا عند حدوث الضغوط العاطفية الحادة.

حدد من القائمة الآتية التمارين التي قمت بها.

*1 - نصف الابتسامة عند الاستيقاظ من النوم.

*2 - نصف الابتسامة في أوقات الفراغ.

*3 - نصف الابتسامة مع أيادٍ هادئة عند الاستماع للموسيقى.

*4 - نصف الابتسامة مع أيادٍ هادئة عند التوتر والانزعاج.

*5 - نصف ابتسامة عندما أكون مستلقيًا على ظهري.

*6 - نصف الابتسامة عند الجلوس.

*7 - نصف الابتسامة عند السير في الشارع.

*8 - نصف الابتسامة مع أيادٍ هادئة عند الشعور بأحاسيس مؤلمة.

*9 - نصف الابتسامة مع أيادٍ هادئة عند الرغبة في عدم تقبل شيءٍ ما.

*10 - نصف الابتسامة مع أيادٍ هادئة عند الشعور بالغضب.

*11 - نصف الابتسامة عند التفكير بطريقة سلبية.

*12 - نصف الابتسامة عند فقدان القدرة على التقبل.

*13 - نصف الابتسامة مع إنسان آخر.

*14 - أخرى: ....

وصف ممارسات مهارة نصف الابتسامة والأيادي الهادئة.

1 - **الموقف:** ....

وصف الاستراتيجيات التي استخدمتها أو حدد أرقامًا من القائمة في الأعلى: ....

حدد كيف أثر ذلك في مساعدتك لكي تكون واعيًا ويقظًا وأقل انفعالاً.

1	2	3	4	5
لم يؤثر إطلاقًا		تأثير متوسط		تأثير كبير جدًا



ورقة عمل تحمل الضغط (11) (الصفحة 2 من 2)

2 - **الموقف:** ....

وصف الاستراتيجيات التي استخدمتها أو حدد أرقامًا من القائمة في الأعلى: —

حدد كيف أثر ذلك في مساعدتك كي تكون واعيًا ويقظًا وأقل انفعالاً.

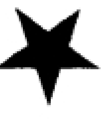
1	2	3	4	5
لم يؤثر إطلاقًا		تأثير متوسط		تأثير كبير جدًا

3 - **الموقف:** ....

وصف الاستراتيجيات التي استخدمتها أو حدد أرقامًا من القائمة في الأعلى: —

حدد كيف أثر ذلك في مساعدتك كي تكون واعيًا ويقظًا وأقل انفعالاً.

1	2	3	4	5
لم يؤثر إطلاقًا		تأثير متوسط		تأثير كبير جدًا



ورقة عمل تحمل الضغط (11 أ)

(أدلة تحمل الضغط14، 14أ)

Practicing Half - Smiling and Willing Hands ممارسة نصف الابتسامة والأيادي الهادئة

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

قم بممارسة مهارات نصف الابتسامة/الأيادي الهادئة مرتين في اليوم على الأقل، ثم قدم وصفًا عن أدائك لها والحدث الذي حاولت أن تتقبله. (انظر إلى ورقة تحمل الضغط لمزيد من الأفكار).

ماذا فعلت كي تنصت إلى الأفكار التي تتوارد إلى عقلك؟	ما الشيء الذي يمنعك من التقبل (أي شيء؟)	التوقيت المستغرق في ممارسة هذه المهارة	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			الأسئلة والاستنتاجات حول ممارسة هذه المهارة.
			التقبل: (0= إطلاقًا) (5= أشعر بالاطمئنان مع الحدث)	المشاعر		
				شدة المشاعر السلبية (0 - 100)	شدة المشاعر الإيجابية (0 - 100)	
السبت			/	/	/	
الأحد			/	/	/	
الإثنين			/	/	/	
الثلاثاء			/	/	/	
الأربعاء			/	/	/	
الخميس			/	/	/	

ورقة عمل تحمل الضغط (12) (الصفحة 1 من 2)



(أدلة تحمل الضغط 15، 15أ)

اليقظة الذهنية بالأفكار الحالية

Mindfulness of Current Thoughts

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

تحدث عن جهودك المبذولة في ملاحظة أفكارك خلال الأسبوع الماضي، ثم حاول أن ملاحظة تلك الأفكار مرة واحدة على الأقل يوميًا. لا يجب أن يكون التركيز على الأفكار المؤلمة أو المثيرة للقلق أو الغضب فقط، بل لابد أيضًا من ملاحظة الأفكار الممتعة والمحايدة. أطلق اسمًا على الفكرة، ثم تحدث عنها بالتفصيل [صف تلك الفكرة التي تتوارد إلى ذهنك] ومارس معها واحدة أو أكثر من استراتيجيات الملاحظة والتخلص من تلك الأفكار.

حدد نوع التمارين التي أديتها من القائمة الآتية:

*1 - استخدام الكلمات ونغمات الصوت لترديد الفكرة المرة تلو الأخرى، ترديد الفكرة بأعلى سرعة ممكنة، وتأملها أيضًا، أداؤها بأصوات تختلف عن صوتي الحقيقي، التعامل معها كحوار كوميدي على التلفاز أو كأغنية.

*2 - استرخاء الوجه والجسم وتقبل أفكاري كأنها أحاسيس في الدماغ.

*3 - تخيل الأفعال التي ستساعد في إيقاف الأفكار.

*4 - التدرب ذهنيًا على ما تود فعله، والتوقف عن رؤية الأفكار وكأنها حقائق.

*5 - ممارسة المحبة للأفكار التي تتوارد إلى الذهن.

*6 - إعادة توجيه الانتباه إلى الأحاسيس الجسمية التي تتجنبها نتيجة للشعور بالقلق والتفكير الكوارثي.

*7 - السماح للأفكار أن تأتي ثم تذهب مع توجيه التركيز إلى الأنفاس تدخل إلى الصدر، ثم تخرج منه.

*8 - التعامل مع الفكرة كفكرة فقط، وقول: "الفكرة [وصف تلك الفكرة] تتوارد إلى عقلي".

* 9 - التساؤل "من أين أتت تلك الفكرة؟" وترك العقل يبحث عن الإجابة.

*10 - أخذ خطوة بعيدًا عن العقل كما لو كنت أشاهد الفكرة من قمة جبل.

*11 - التنقل المتكرر بين تفحص إحساسات الجسم وتفقد الأفكار.

*12 - تخيل أن الأفكار تنتقل على سير نقل الأمتعة، أو قوارب تمشي على النهر، أو عربات قطار تسير على سكة الحديد، أو مكتوبة على أوراق شجر تتساقط في النهر أو لها أجنحة وتطير بعيدًا، أو مجموعة من



ورقة عمل تحمل الضغط (12) (الصفحة 2 من 2)

السحب تسبح في السماء، أو كأنها تدخل وتخرج من خلال الأبواب الموجودة في الذهن [حدد أيًا من الخيالات السابقة قد استخدمت].

*13 - أخرى: ....

حدد الأفكار التي كنت واعيًا بها خلال الأسبوع، وعبر عنها فقط كما هي في الذهن.

1 - الفكرة: ....

وصف الاستراتيجيات التي استخدمتها أو حدد أرقامًا من القائمة السابقة: ـــ

ضع دائرة على الرقم للإشارة إلى الفاعلية في مساعدتك كي تكون واعيًا وأقل انفعالاً.

1	2	3	4	5
لم تكن فاعلة		فاعلية متوسطة		فاعلية كبيرة جدًا

2 - الفكرة: ....

وصف الاستراتيجيات التي استخدمتها أو حدد أرقامًا من القائمة السابقة: ـــ

ضع دائرة على الرقم للإشارة إلى الفاعلية في مساعدتك كي تكون واعيًا وأقل انفعالاً.

1	2	3	4	5
لم تكن فاعلة		فاعلية متوسطة		فاعلية كبيرة جدًا

3 - الفكرة: ....

وصف الاستراتيجيات التي استخدمتها أو حدد أرقامًا من القائمة السابقة: ـــ

ضع دائرة على الرقم للإشارة إلى الفاعلية في مساعدتك كي تكون واعيًا وأقل انفعالاً.

1	2	3	4	5
لم تكن فاعلة		فاعلية متوسطة		فاعلية كبيرة جدًا



ورقة عمل تحمل الضغط (12أ)

(أدلة تحمل الضغط 15، 15أ)

ممارسة اليقظة الذهنية بالأفكار الحالية Practicing Mindfulness of Thoughts

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

تمارس اليقظة الذهنية بالأفكار الحالية مرتين في اليوم، ثم توصف الاستراتيجية التي استخدمتها للسماح بتوارد الأفكار إلى عقلك وتلك الأفكار الموجودة فيه فعلاً (انظر إلى ورقة عمل تحمل الضغط 12 لمزيد من الأفكار). ضع أيضًا تقييمًا للممارسة.

ماذا فعلت كي تسمح للأفكار أن تتوارد إلى عقلك؟	ما الشيء الذي يمنعك من التقبّل (أي شيء)؟	التوقيت المستغرق في ممارسة هذه المهارة.	التقييم قبل/بعد استخدام المهارة			الأسئلة والاستنتاجات حول ممارسة هذه المهارة.
			التقبل: (0= إطلاقًا). (0= أشعر بالاطمئنان مع الحدث)	المشاعر		
				شدة المشاعر السلبية (0 - 100)	شدة المشاعر الإيجابية (0 - 100)	
السبت			/	/	/	
الأحد			/	/	/	
الاثنين			/	/	/	
الثلاثاء			/	/	/	
الأربعاء			/	/	/	
الخميس			/	/	/	

أوراق العمل لمهارات
حينما تكون الأزمة إدمانًا ...

(Worksheets for Skills When the Crisis Is Addiction)



ورقة عمل تحمل الضغط (13) (الصفحة 1 من 2)

(أدلة تحمل الضغط 16 - 21)

مهارات حينما تكون الأزمة إدمانًا

Skills When the Crisis Is Addiction

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

حدد اثنين من مهارات التخلص من الإدمان التي ستقوم بها خلال الأسبوع عند التعرض للموقف الضاغط:

* التخطيط للامتناع.
* التخطيط للتقليل من الضرر.
* ممارسة مهارة العقل الصافي.
* البحث عن معززات الامتناع.
* تزايد الأحداث الممتعة غير الإدمانية.
* نوع من الامتناع لِـ ــــ أيام.
* إحراق الجسور.
* بناء جسور جديدة.
* ممارسة التمرد البديل.
* ممارسة الأفكار التوافقية.

مهارة 1 - وصف الموقف وطريقة الممارسة للمهارة:

كيف أثرت تلك المهارة في مساعدتك على التعامل مع الموقف؟ (أو المحافظة عليك من فعل أشياء قد تجعل من الموقف يبدو أسوأ)، ضع دائرة على أحد الأرقام في الأسفل:

لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.
1	2	3	4	5

هل كانت تلك المهارة مفيدة في التعامل مع المشاعر أو الدوافع المرهقة أو في تجنب العوائق والصعوبات؟ نعم أم لا.

صف بالتفصيل كيف ساهمت تلك المهارة أو لم تساهم في التعامل مع الوقف:

....

....



ورقة عمل تحمل الضغط (13) (الصفحة 2 من 2)

مهارة 2: وصف للموقف وكيفية ممارسة تلك المهارة:

كيف أثرت تلك المهارة على مساعدتك في التعامل مع الموقف؟ (أو المحافظة عليك من فعل أشياء قد تجعل من الموقف يبدو أسوأ؟. ضع دائرة على أحد الأرقام في الأسفل.

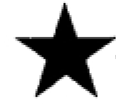
لست قادرًا على تحمل الموقف ولو لدقيقة واحدة.		أصبحت قادرًا جزئيًا على التعامل مع الموقف لفترة قليلة نسبيًا. لقد كان ذلك مفيدًا.		لقد كنت قادرًا على استخدام المهارات، وتحمل الضغط، ومقاومة الدوافع المسببة للمشكلة.
1	2	3	4	5

هل كانت تلك المهارة مساعدة لك في التعامل مع المشاعر أو الدوافع المرهقة أو في العوائق والصعوبات؟ نعم أم لا؟

صف بالتفصيل كيف ساعدت تلك المهارة أو لم تساعد في التعامل مع الموقف:

....

....



ورقة عمل تحمل الضغط (14) (الصفحة: 1 من 3)

(دليل تحمل الضغط (17))

التخطيط للامتناع الجدلي

Planning for Dialectical Abstinence

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

المشكلة السلوكية: ....

حدد من القائمة التالية كل الأنشطة التي قمت بها، ثم قدم وصفًا تفصيليًا لها.

التخطيط للامتناع

للعمل على زيادة الفرص في التوقف عن ....، أحتاج إلى الامتناع عن الممارسة.

* التخطيط لأنشطة أؤديها بدلاً من المشكلات السلوكية (مثل: العمل، ممارسة هواية، الانضمام إلى مجموعات الدعم، التطوع). سوف يتضمن ذلك:

....

* التواصل وقضاء الأوقات مع أشخاص ممن يدعمون الامتناع عن ممارسة المشكلات السلوكية والانخراط في أخرى فعالة ومفيدة (مثل: أعضاء الأسرة أو الأصدقاء المؤثرين، زملاء العمل، المعالج، أشخاص في مجموعة ما). سوف يتضمن ذلك:

....

* تذكير الذات بالأسباب الضرورية للامتناع والبقاء فعّالاً (مثل: تحقيق أهداف بعيدة، استمرار العلاقات الشخصية، الاحتفاظ بالأموال، التخلص من مشاعر الخجل واللوم). يتضمن ذلك:

....

* حرق جسور التواصل مع الأشخاص الذين يتسببون في الإغراء (مثل: التخلص من أرقام هواتفهم، قطع الصداقة معهم، إخبارهم بضرورة إيقاف التواصل معي، رفض الخروج معهم). هؤلاء الأشخاص هم:

....

* التخلص من الإشارات والتلميحات للمشكلات السلوكية. تتضمن تلك الإشارات والتلميحات:

....



ورقة عمل تحمل الضغط (14) (الصفحة: 2 من 3)

* استخدام المهارات (الأفعال التي تساهم في تجنب الدوافع والمغريات، العلاقات البين شخصية الفعّالة، تحمل الضغط، تنظيم المشاعر، اليقظة الذهنية). أكثر المهارات فائدةً لي هي:

....

إيجاد طرائق بديلة للتمرد والعصيان. يتضمن ذلك:

....

* الإعلان للعامة عن البدء في الامتناع وممارسة السلوك الفعّال.

التخطيط للتقليل من الضرر

إذا حدثت هفوة، فلا أرغب في أن تؤدي تلك الهفوة إلى حدوث زلات أخرى؛ ولكي أتجنب مزيدًا منها يجب علي التخطيط للعودة ثانية إلى التوازن والاستمرار في الامتناع والفاعلية.

* الاتصال هاتفيًا بالمعالج أو المستشار أو المدرب للحصول على تدريب على المهارات. رقم هاتفه هو: ــــ

* البقاء على تواصل مع الأشخاص المؤثرين لتقديم المساعدة (مثل: الأصدقاء أو العائلة، أشخاص في مجموعة ما). الأشخاص وأرقام التواصل هي:

....

* التخلص من المغريات (مثل: المواد المخدرة، الأطعمة المغرية)، وإحاطة الذات بأسباب السلوك الفعّال (مثل: تجريب أنواع أخرى من الملابس أو الفواكه).

* مراجعة أدلة ومهارات العلاج الجدلي السلوكي. أكثر المهارات/الأدلة فائدة لي هي:

....

* القيام بالفعل المعاكس (دليل تنظيم المشاعر 10) لمواجهة مشاعر الذنب والخجل. إذا لم يكن فعّالاً؛ لابد من الذهاب إلى تجمع مجهول والتحدث لهم عن الهفوة التي حدثت.

* البناء المتقن والتعامل المسبق مع المواقف العاطفية (دليل تنظيم المشاعر 19)، مع التحقق من الحقائق والأدلة (دليل تنظيم المشاعر 8) للتخلص من مشاعر عدم القدرة على الضبط والتحكم.

* ممارسة المهارات البين شخصية (أدلة العلاقات البين شخصية الفعالة 5 - 7)، مثل طلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو المدربين أو المستشارين أو المعالجين، أو طلب المساعدة من خلال مجموعات الدعم على شبكات الإنترنت. الأشخاص أو المجموعات هم:

....



ورقة عمل تحمل الضغط (14) (الصفحة: 3 من 3)

* إجراء مهارة تحليل التسلسل للبحث عن المثير الذي تسبب في الهفوة (الأدلة العامة 7، 7أ).

* إجراء فوري لمهارة حل المشكلة للعودة "إلى عربة الامتناع" وإصلاح ما تم تخريبه (دليل تنظيم المشاعر 12).

* تشتيت الذات، وتهدئة الذات، وتحسين اللحظة الحالية.

* التشجيع الذاتي (مثل: "زلة واحدة لا تعني حدوث كارثة"، "لا للاستسلام"، "لا تفقد الإرادة"، "لا أزال قادرًا على العودة"). يتضمن تشجيع الذات الكلمات والجمل الآتية:

....

* عمل قائمة بإيجابيات وسلبيات التوقف والعودة على الفور.

* الابتعاد عن التفكير بطريقة متطرفة والنظر دائمًا إلى المنطقة الوسطى من الأحداث. ألا تقود زلة أو هفوة واحدة إلى حدوث كارثة.

(التعرف إلى أشكال التفكير المتطرف التي يجب التخلص منها ومناطق الوسط التي لابد من تقبلها).

التفكير المتطرف	المنطقة الوسطى
* لن أستطع التخلي أبدا، لابد أن هذا مصيري النهائي..	* الانتكاسة مرة واحدة لا تعني عدم القدرة على التوقف نهائيًا.
* لا يمكن أن أستمر على الامتناع إذا انتكست.	* صحيح أنني قد انتكست، ولكن هذا لا يعني البقاء عليها لأنني قادر على أن أصبح فعالاً وأعود إلى ما كنت عليه.
* لم اذهب إلى موعد العلاج، لذا لن أستفيد منه أبدًا.	* لم اذهب إلى موعد العلاج اليوم، ولكن سوف أرى المعالج في أقرب فرصة ممكنة.
* أخرى:	* أخرى: ....
* أخرى:	* أخرى: ....

* إعادة التعهد والالتزام بنسبة 100 % من الامتناع.



ورقة عمل تحمل الضغط (15) (الصفحة: 1 من 2)

(أدلة تحمل الضغط 18، 8أ)

من التفكير الخالي إلى التفكير الصافي

From Clean Mind to Clear Mind

التاريخ: .... الاسم: .... الأسبوع: ....

حدد سلوكيات **التفكير الخالي** التي ستعمل على تغييرها هذا الأسبوع، ثم اكتب سلوكيات **التفكير الصافي** التي استعملتها كبدائل عن التفكير الخالي خلال الأسبوع نفسه.

سلوكيات التفكير الخالي	سلوكيات التفكير الصافي البديلة
- الانخراط في سلوكيات لا ترتبط بتلك التي أدت إلى سلوك الإدمان في الماضي.	....
- الاعتقاد الجازم: «لقد تعلمت درسًا مما جرى».	....
- الاعتقاد: «أستطيع السيطرة على عاداتي».	....
- الاعتقاد: «ليس لدي مشكلة إدمان حقيقية».	....
- التوقف عن تناول الأدوية التي تساعد في التقليل من الإدمان.	....
- البقاء في بيئة أو محيط يساعد على ممارسة سلوكيات تؤدي إلى الإدمان.	....
- الالتقاء مع الأصدقاء الذين لا يزالون مدمنين.	....
- العيش مع أشخاص مدمنين.	....
- الاحتفاظ بالأدوات الإدمانية.	....
- حمل مبالغ مالية كبيرة.	....
- عدم الاهتمام بمبلغ الفواتير.	....
- ارتداء ملابس تساهم في استمرار الإدمان.	....
- تجنب الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية.	....
- تجنب مواجهة المشكلات التي تغذي السلوكيات الإدمانية.	....



ورقة عمل تحمل الضغط (15) (الصفحة: 2 من 2)

- التصرف فقط عندما يتطلب الموقف اتخاذ القرارات. ....
- العزلة. ....
- الاعتقاد: «أستطيع أن أفعل كل شيء لوحدي». ....
- الاعتقاد: «أستطيع تناول الأدوية للتقليل من الألم أو اتباع الحمية عند ازدياد شدة الإدمان، ولن أحتاج إلى التحدث عن الإدمان الذي حصل في الماضي». ....
- الاعتقاد: «أنا المسؤول فقط عن كل ما يحدث!». ....

- أخرى: ....
- أخرى: ....